



TECHNICKÁ UNIVERZITA V LIBERCI
Fakulta přírodovědně-humanitní
a pedagogická



Pohybová aktivita a spokojenost mužů ve fitness

Bakalářská práce

Studijní program: B7401 – Tělesná výchova a sport

Studijní obor: 7401R003 – Rekreatologie

Autor práce: **Jan Jedlička**

Vedoucí práce: Mgr. Radim Antoš



ZADÁNÍ BAKALÁŘSKÉ PRÁCE

(PROJEKTU, UMĚLECKÉHO DÍLA, UMĚLECKÉHO VÝKONU)

Jméno a příjmení: **Jan Jedlička**
Osobní číslo: **P14000033**
Studijní program: **B7401 Tělesná výchova a sport**
Studijní obor: **Rekreologie**
Název tématu: **Pohybová aktivita a spokojenost mužů ve fitness**
Zadávající katedra: **Katedra tělesné výchovy**

Z á s a d y p r o v y p r a c o v á n í :

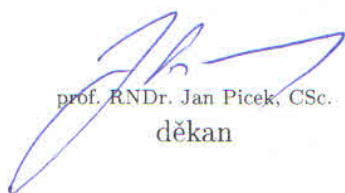
- zpracování historie fitness, - základní charakteristika a popis fitness, - získání dat o pohybové aktivitě a životní spokojenosti respondentů, - zpracování dotazníků, - závěrečné zpracování výsledků.

Rozsah grafických prací: dle potřeby
Rozsah pracovní zprávy: cca 45 stran
Forma zpracování bakalářské práce: tištěná/elektronická
Seznam odborné literatury:


STACKEOVÁ, D. (2008) Fitness programy - teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech. 2., dopl. a přeprac. vyd., (1. v nakl. Galén). Praha: Galén, 2008. ISBN 978-80-7262-541-3. JANDOVÁ, S., OLEŚNIEWICZ, P., DOHNAL, T. (2014) Vybrané aspekty rekreologie. Liberec: TUL, 2014. ISBN 978-80-7494-168-9. FOŘT, P. (2004). Výživa pro dokonalou kondici a zdraví. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1057-9.

Vedoucí bakalářské práce: Mgr. Radim Antoš
Katedra tělesné výchovy

Datum zadání bakalářské práce: 22. června 2018
Termín odevzdání bakalářské práce: 10. prosince 2018



prof. RNDr. Jan Pícek, CSc.
děkan



doc. PaedDr. Aleš Suchomel, Ph.D.
vedoucí katedry

V Liberci dne 22. června 2018

Prohlášení

Byl jsem seznámen s tím, že na mou bakalářskou práci se plně vztahuje zákon č. 121/2000 Sb., o právu autorském, zejména § 60 – školní dílo.

Beru na vědomí, že Technická univerzita v Liberci (TUL) nezasahuje do mých autorských práv užitím mé bakalářské práce pro vnitřní potřebu TUL.

Užiji-li bakalářskou práci nebo poskytnu-li licenci k jejímu využití, jsem si vědom povinnosti informovat o této skutečnosti TUL; v tomto případě má TUL právo ode mne požadovat úhradu nákladů, které vynaložila na vytvoření díla, až do jejich skutečné výše.

Bakalářskou práci jsem vypracoval samostatně s použitím uvedené literatury a na základě konzultací s vedoucím mé bakalářské práce a konzultantem.

Současně čestně prohlašuji, že tištěná verze práce se shoduje s elektronickou verzí, vloženou do IS STAG.

Datum:

Podpis:

Poděkování

Rád bych poděkoval Mgr. Radimu Antošovi za jeho cenné rady, trpělivost a celkové odborné vedení při psaní mé bakalářské práce. Dále bych chtěl poděkovat rodině za pomoc, trpělivost a hlavně oporu při psaní této práce.

ANOTACE

Bakalářské práce Pohybová aktivita a spokojenost mužů ve fitness se zabývá problematikou pohybové aktivity návštěvníků vybraného fitness centra. Na základě poznatků získaných z odborné literatury vymezuje pojem zdraví, fitness, výživu, pohybovou aktivitu, spokojenost, životní způsob a životní styl. Cílem výzkumu bylo zjistit, jaká je pohybová aktivita pracujících a studujících mužů navštěvujících pravidelně fitness centrum, se zřetelem k dopadu vybraných faktorů na míru pohybové aktivity a životní spokojenost. Šetření se v lednu až červnu 2018 zúčastnilo 66 respondentů navštěvující liberecké fitness centrum, kterým byly rozdány dotazníky IPAQ a DŽS. Z výzkumu vyplynulo, že pracující muži, s nižším vzděláním, vykazují větší celkovou PA než studující, pozitivní vliv má vlastnictví kola a častěji uváděli spokojenost se svým zdravím. Studující vykazují vyšší PA při vlastnictví psa. Práce dokládá, že dílčí aktivita, jakou je např. návštěva fitness, je pouze jednou z oblastí, která přispívá k vyšší pohybové aktivitě v životě člověka.

Klíčová slova: muži, pohybová aktivita, spokojenost, zdraví, životní styl

ANNOTATION

The bachelor thesis physical activity and satisfaction of men in fitness deals with the issue of physical activity, with regard to its realization by the fitness center's visitors. Based on knowledge gained from professional literature, it defines the concept of health, fitness, nutrition, physical activity, satisfaction, lifestyle and lifestyle. The aim of the research was to find out what is the physical activity of working and studying men attending a regular fitness center, taking into account the impact of selected factors on PA and life satisfaction. A total of 66 respondents attending the Liberec Fitness Center participated in the research in January to June 2018, which were administered an IPAQ and DHS questionnaire. Research has shown that working men with a lower level of education have a higher total PA than the studying ones, the ownership of the bike has a positive impact on PA, and more often express satisfaction with their health. In the case of students, this is a higher PA in the possession of a dog. The thesis shows that partial activity, such as a visit to fitness, is only one of the areas that contributes to higher physical activity in human life.

Keywords: lifestyle, health, men, physical activity, satisfaction

OBSAH

ÚVOD.....	11
1 PŘEHLED POZNATKŮ.....	12
1.1 Zdraví.....	12
1.2 Fitness	13
1.2.1 Definice fitness.....	13
1.2.2 Historie fitness	14
1.3 Výživa.....	16
1.3.1 Proteiny - bílkoviny.....	17
1.3.2 Sacharidy - cukry	18
1.3.3 Lipidy – tuky	19
1.4 Pohybová aktivita	20
1.4.1 BMI – Body Mass Index	22
1.4.2 Volný čas.....	23
1.5 Spokojenost.....	23
1.6 Životní způsob	24
1.7 Životní styl.....	24
2 CÍL	28
2.1 Dílčí úkoly	28
3 METODIKA VÝZKUMU.....	29
3.1 Cíle výzkumného šetření	29
3.1.1 Metodika dotazníkového šetření	29
3.2 Postup výzkumu.....	31
3.2.1 Popis výzkumného souboru	31
3.2.2 Statistické zpracování dat.....	34
4 VÝSLEDKY	35
4.1 Úroveň pohybové aktivity dle IPAQ	35
4.2 Porovnání úrovně životní spokojenosti a pohybové aktivity dle IPAQ.....	50
5 DISKUSE.....	54
ZÁVĚR	59
SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ	61
PŘÍLOHY	65

SEZNAM OBRÁZKŮ

Obrázek 1: Klasifikace tělesné hmotnosti dle BMI (Centrum preventivní péče, 2018)	22
Obrázek 2: Čas v životě člověka (upraveno podle: Oleśniewicz , 2013)	23
Obrázek 3: Vztah mezi člověkem, pohybovým režimem a životním stylem (Hodaň, 2008, s. 99).....	25
Obrázek 4: Intervence do životního stylu člověka v oblasti pohybové aktivity	26

SEZNAM GRAFŮ

Graf 1: Věk respondentů.....	32
Graf 2: Vzdělání respondentů	33
Graf 3: Četnost návštěv fitness centra	33
Graf 4: Porovnání úrovně pohybové aktivity pracujících a studujících	35
Graf 5: Porovnání z hlediska úrovně aktivity pracujících	36
Graf 6: Porovnání z hlediska úrovně aktivity studujících.....	37
Graf 7: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících kuřáků	38
Graf 8: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících nekuřáků.....	39
Graf 9: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících vlastníků kolo	40
Graf 10: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících nevlastníků kolo	40
Graf 11: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících vlastníků psa.....	41
Graf 12: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících nevlastníků psa	42
Graf 13: Porovnání pohybové aktivity pracujících z hlediska shody provozované pohybové aktivity s přáním provozovat stejnou pohybovou aktivitu.....	43
Graf 14: Porovnání pohybové aktivity studujících z hlediska shody provozované pohybové aktivity s přáním provozovat stejnou pohybovou aktivitu.....	44
Graf 15: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících bez maturity	45
Graf 16: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících s maturitou	46
Graf 17: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících s VOŠ nebo VŠ	47
Graf 18: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících navštěvujících fitness 1-2x týdně.....	48
Graf 19: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících navštěvujících fitness 3x týdně a více	49
Graf 20: Porovnání z hlediska zdraví na pohybovou aktivitu pracujících.....	50

Graf 21: Porovnání z hlediska zdraví na pohybovou aktivitu studujících.....	51
Graf 22: Porovnání vlivu vnímání vlastní osoby na pohybovou aktivitu pracujících	52
Graf 23: Porovnání vlivu vnímání vlastní osoby na pohybovou aktivitu studujících	53

SEZNAM ZKRATEK

BMI	Body Mass Index
DŽS	Dotazník životní spokojenosti
IPAQ	International Physical Activity Questionnaire
MET	Metabolický ekvivalent
PA	Pohybová aktivita
SWB	Subjective well-being
WHO	World Health Organization

ÚVOD

V současnosti žijeme v moderní době, kdy se změnil nejen styl života, ale i charakter trávení volného času. Již dávné generace byly každodenně v pracovním pohybu v přírodě s doplněním tance, zábavy a lidovými zvyky. V současné době však je stále větší počet lidstva v kanceláři, pravidelně vysedávající bez jakékoliv pohybové aktivity, cestující ve svých automobilech se zakončením dne u svých televizorů s vydatnou večeří bez jakéhokoliv pohybu během dne. Denní využití aktivit je jednoznačně pasivní. Odpočinek je spojován s pohybovou pasivitou a následně vede ke zkracování života a snížení životní kvality. Mnozí z nás si neuvědomují, že mají zodpovědnost za kvalitu svého života a fyzickou zdatnost. Nemoci, které nás nejvíce trápí v současnosti, mají původ také v našem nezdravém životním stylu. Nejlepší zbraň proti nemocem je pohyb. Je na každém z nás, zdali chceme způsob života změnit a zvýšit svoji aktivitu, žít zdravě a zodpovědně. Naším cílem by měla být změna, která spočívá v zamezení vzniku chronických onemocnění.

Téma této bakalářské práce jsem si vybral během studia na vysoké škole se sportovním zaměřením, kdy jsem se potřeboval dostat do lepší tělesné formy a začal jsem využívat nejen fitness centrum na vysoké škole, ale i ostatní fitness centra v Liberci. Díky mému oboru jsem získal více zkušeností v tomto odvětví a fitness jako takové se postupem času stalo mojí denní rutinou a zábavou. Při pravidelných návštěvách jsem se setkával s muži, kteří byli pracující i studující. Zajímalo mne z osobních důvodů, jak se může změnit a lišit životní styl a pohybová aktivita mezi těmi, kteří nepracují stejně jako já a mezi těmi, kteří jsou již zaměstnaní, protože i já budu v brzké době pracující. Přemýšlel jsem o životní úrovni těchto mužů a rozhodl se tyto dvě skupiny porovnat z hlediska pohybové aktivity a životní spokojenosti.

Stanoveny byly též dílčí úkoly. K naplnění cílů bylo využito dotazníkové šetření, konkrétně se jednalo o dotazník IPAQ a DŽS. V diskusi jsou zjištěné výsledky vztaženy k cílům výzkumu a komparovány s teoretickými východisky.

1 PŘEHLED POZNATKŮ

1.1 Zdraví

Definice zdraví existuje velké množství. Některé z nich zmiňuje Bártlová (2005), dle které se zdravím rozumí stav úplné pohody (tělesné, duševní, sociální), přičemž jedinec může svůj stav zdraví značně ovlivnit tím, jak jedná a jak o své zdraví pečuje. Zdraví bývá podle autorky také chápáno jako schopnost plnit úkoly, povinnosti, ale také očekávání společnosti s ohledem na vlastní sociální roli. Zdraví je procesem, který se vyvíjí, jedná se také o potenciál člověka vyrovnat se s nároky prostředí bez toho, aby byla narušena rovnováha organismu. Čeledová, Čeleda a kol. (2010, s. 16) zmiňují novější definici, v níž je pojímáno zdraví jako schopnost člověka „*dobrého fungování (fitness)*“. Zde si tedy můžeme povšimnout, že zdraví je úzce spojováno a kondicí jedince, které je v práci věnována velká pozornost, s ohledem na její zvyšování ve fitness centrech.

Abychom dosáhli stavu zdraví, je zapotřebí vhodně přistupovat ke svému tělu, tj. dodržovat zásady racionální stravy, zdravého životního stylu, ale též pečovat o svoji duševní pohodu. Na jedince je zapotřebí nahlížet z hlediska holistického, kdy tělo a duše jsou úzce provázány, s čímž byli obeznámeni již Řekové ve starověku, kteří vyzdvihovali princip kalokagathie.

Nelze tvrdit, že by lidé neměli zájem dbát o své zdraví, otázkou však zůstává, jestli jsou dostatečně obeznámeni se všemi oblastmi, které přispívají k dobrému fyzickému a psychickému zdraví, a též zda skutečně jednají tak, aby rovnováhy v organismu dosáhli. V bakalářské práci je věnována pozornost problematice fitness: návštěva fitness centra může být pro posílení či udržování zdraví vhodnou aktivitou, neměla by však být pouze jedinou. Bezesporu má smysl zabývat se tím, jak spolu jednotlivé činnosti realizované za účelem dosažení dobrého zdravotního stavu a duševní pohody souvisejí, a jak lze případně podpořit vhodnou péčí o své zdraví.

1.2 Fitness

Fitness je cvičení provozované ve fitness centrech s volnými činkami, posilovacími stroji a trenažéry. Důležitou částí je dodržování stravy a užívání doplňků stravy. (Stackeová, 2008)

Pojem fitness znamená vysokou úroveň zdraví a fyzické zdatnosti. Dnešní společnost klade velký důraz na to být „fit“ – tedy v dobré tělesné (případně mentální) kondici. Od návštěvy fitness center je tedy neřídka očekáváno, že bude posílena kondice, pohoda jedince. Nutno zdůraznit, že pouhá „návštěva“ zcela jistě nestačí a jak bude dále v textu zdůrazňováno (zejména v diskusní části), cílem člověka usilujícího o dobré zdraví by neměla být jen návštěva sportovních center či nahodilá realizace pohybových aktivit – důležitý je celkový vhodný přístup ke zdraví.

1.2.1 Definice fitness

Pojem fitness je velice rozsáhlý a každý z nás si ho představuje naprosto odlišně. Často je pojem fitness považován za způsob životního stylu a zdraví. Fitness je často užívaný pojem, ať už jako název fitcenter (posiloven), oblečení nebo zdravých potravin a suplementů. Tento fenomén bývá spojován s vysokou úrovní fyzických zdatností, dokonalou výživu a zdravím na vysoké úrovni. Neřídka si však lidé pod tímto termínem představí tělo pokryté svaly, s velkou silovou schopností.

Pojem fitness je v současnosti chápán jako schopnost a tělesná zdatnost s optimální účinností a hospodárností. Fitness má 5 složek souvisejících se zdravím:

- Nejdůležitější je kardiorespirační činnost – přenášení živin a O₂ svalům, transport a odstranění nepotřebných produktů, které vznikly během zátěže.
- Svalová síla – charakterizována kratší výkonnostní dobou a zvýšenou intenzitou.
- Svalová vytrvalost – výdej síly proti tlaku s dlouhodobou aktivitou kratšího trvání.
- Pohyblivost kloubní – předchází poškození kloubů, vazů a šlach.
- Složení těla – jímž je myšleno měření aktivní tělesné hmoty a množství podkožního tuku. (Stackeová, 2008).

1.2.2 Historie fitness

Při širším nahlížení na fenomén fitness nalézáme tento přístup ke zdraví napříč různými historickými epochami. Ve středověku bylo fitness spojováno s lovem a také se sběrem potravy k možnosti přežití. Dnes již je spíše vázán ke klidu, pohodě a zdraví člověka. Můžeme se podívat na jednotlivé etapy ve vývoji fitness.

V době 10 000 let př. n. l., v době primitivního člověka, se vyznačoval životní styl neustálým lovem a sběrem potravy z důvodu zajištění přežití. Obvyklé pro tyto předchůdce dnešního člověka bylo hlavně hledání vhodného jídla a vody, což mnohdy trvalo i několik dnů až týdnů. Úspěšný lov po svém návratu oslavovali s ostatními kmeny také bujarým tancem a hrami, které trvaly někdy až několik dnů a hodin. Oslavy vyžadovaly i dobrou kondici. Následovalo období 10 000 až 8000 př. n. l., období neolitické revoluce, kdy pomalu končil primitivní životní styl kočovných kmenů. Rozvíjelo se zemědělství, pěstování rostlin a chov zvířat. Z tohoto období jsou zmínky o pluhu, který byl velmi primitivní a náročný na obsluhu. I přesto se způsob života zpomaloval a fyzická aktivita se snižovala. Na Blízkém východě v době 4 000 až 250 př. n. l. docházelo k válečným střetům poměrně často mezi Palestinou, Sýrií, Asií, Egyptem a Babylonií, čímž znovu ke zlepšování fyzické kondice hlavně u mužů. Můžeme zde i připomenout povinný školící systém pro vojenské účely, který se dá již použít jako příklad fitness. Ve starověké čínské a indické civilizaci se cvičení uznávalo. Bylo předpokládáno, že pomáhá bránit chorobám. Číňané udržovali tělo v dobrém stavu vyvinutím cvičebních programů, např. Kung Fu. Další sporty, které se v této době pomalu objevily, byla lukostřelba, tanec, šerm. V Indii zatím převládalo duchovno před fyzickou kondicí. Hinduisté svými pohyby podobající se pohybům zvířat doufali v rovnost a soulad s přírodou jako mají zvířata. Antické Řecko tolik neuznávalo fitness jako starověké Řecko. Ve starověkém Řecku nesmíme opomenout vznik olympijských her. Za základní vzdělání Řeků byla považována gymnastika s hudbou. Gymnastika se konala v palastras, což byly vnitřní prostory pod vedením paidotribe (trenéra). Kvůli vycvičení malých chlapců pro vojsko byly ve Spartě vládou zavedeny kondiční programy. Avšak ženy byly také nuceny udržovat dobrou kondici z důvodu plodnosti. Tato vojenská filozofie společnosti byla uznávána v dějinách lidstva. (www.supertelo.cz)

Již ve 20. století ohlašovaly Spojené státy americké začátek průlomu ve fitness, kdy prezident Roosevelt vyzýval občany k pohybové aktivitě. Sám se netajil láskou k pohybu, pěší turistikou a jízdou na koni. V době války však zjistili, že mnoho vojáků nemá dobrou fyzickou kondici. Od té doby se tělesná výchova zavedla povinně ve veřejných školách. Druhá světová válka znovu ukázala, že fyzická aktivita mladých mužů je na nízké úrovni a někteří byli i vyřazeni, nebo postaveni na nebojovou pozici. Díky tomu představil Dr. Thomas K. Cureton z Illinoiské univerzity fitness testování pro svalovou sílu a pružnost a kardiorespirační vytrvalost. V 50. letech vzniklo hodně institucí zaměřujících se na zdravý životní styl a zabývajících se současně fitness. Prezident J. F. Kennedy se zabýval fitness a jeho přínos v tomto odvětví byl pro Američany veliký. Spustil program ve fitness pro mladé lidi. Otcem hnutí moderního fitness byl považován K. H. Cooper, který se zaměřoval na prevenci chorob místo jejího léčení. Podporoval pravidelné cvičení a zveřejňoval výsledky svých výzkumů. Jeho myšlenky se staly základem fitness v dnešní době. (www.supertelo.cz)

V českých zemích ve 20. století pomohla překonat síla myšlenek Sokola Velkou hospodářskou krizi. Česká obec sokolská však byla, pro snahu zneužití okupantů, zakázána, až nakonec zanikla. Od roku 1957 se veškerá sportovní činnost sdružila pod Československý svaz tělesné výchovy, od roku 2013 je ČSTV nazýváno Českou unií sportu. (www.supertelo.cz)

„Právě klubové členství a placení poměrně vysokých příspěvků umožnilo v 80. letech vznik fitness paláců či domů, zaměřených pouze na fitness. Fitness přechází nejen ke klasickému aerobiku a posilování, ale věnuje se více relaxaci a přechází tak v určitý individuální životní styl. Ten v sobě zahrnuje také mentální trénink, moderní způsob stravování, tedy obecně life style. V dnešní době jsou navíc fitness kluby významným elementem, který přispívá k boji se stále přibývajících civilizačních nemocemi. Asi dvě třetiny všech úmrtí se připisují infarktu, obezita se šíří téměř geometrickou řadou a potýkáme se s tzv. průmyslovým stravováním. Ukázalo se, že fitness je jednou z mála možností, jak těmto civilizačním chorobám čelit. Moderní doba nám stále více dává najevo, že zdraví není tak samozřejmá věc a že je potřeba se o zdraví pravidelně starat. A zde právě vzniká prostor pro klubové členství.“ (<http://telesna-vychova.studentske.eu/2008/03/historie-fitness-wellness.html>)

Nelze si nepovšimnout, že fitness se v současné době stává záležitostí komerční. Lze uvést výtky proti tvrzením obsažených ve výše uvedené citaci. Proti civilizačním chorobám je obecně zapotřebí bojovat systematickým a důsledným respektováním zásad zdravého životního stylu. Fitness může být pouze jednou z jeho vhodných komponent. Platí také, že každý jedinec preferuje jiný životní styl, jinou formu pohledu, s ohledem na své dispozice, psychomotorické tempo apod. Vždy je tedy zapotřebí vycházet z možností a potřeb jedince, což lze považovat za vhodnější než podřizování se „módnímu diktátu“.

Rozvoj kulturistiky v našich zemích je datován od 60. let minulého století. Jistým počátkem kulturistiky je považován rok 1964 s přiřazením ke vzpírání. Nadále došlo k rozdělení na 3 části: sortovní a kondiční kulturistika a silový trojboj. Od roku 1989 již není povinnost fitcentr být pod Svazem kulturistiky a fitness ČR. (Stackeová, 2008).

V posledních letech byl pojem „fitness“ nahrazován „Wellness“ – který je rozšířen i o psychickou a životní pohodu. Wellness centra již disponují i soláři, saunou, či možnostmi vodních procedur (Stackeová, 2008).

Při zabývání se problematikou fitness je zapotřebí poukázat také na spojení tělesných aktivit se správným stravováním. Tomuto tématu je věnována pozornost dále v textu.

1.3 Výživa

Strava, kterou můžeme nazvat plnohodnotnou, by prakticky vždy měla obsahovat bílkoviny (proteiny), cukry (sacharidy) a tuky (lipidy). Výživa je jeden z ukazatelů podílejících se na vzniku a průběhu chorob, které nazýváme civilizační, jejichž původcem je pokles fyzické aktivity, působení stresorů, vysoký příjem energie a změna složení stravy. (Fořt, 1990)

Výživa má sama o sobě velký vliv na naše zdraví, nejen tělesné, ale i duševní. Na její kvalitě závisí také výkonnost. Na kvalitě a množství stravy závisí také podíl podkožního tuku a svalové hmoty. Výživa má několik aspektů:

- Přímé ovlivnění psychiky
- Nepřímé ovlivnění psychiky, které hraje velkou úlohu v tělesném a i celkovém sebepojetí
- Hedonický význam, zdroj příjemných prožitků, odreagování se od stresu a snížení napětí.

Výživu je možné rozdělit:

- Zdravá výživa
- Výživa ve fitness
- Sportovní výživa
- Výživa cílená pro kulturisty

(Stackeová, 2008)

Největší chybami v příjmu potravy, které výrazně ovlivňují nejen naše zdraví, je zvýšený příjem soli, živočišných tuků, sacharózy, alkoholu a kávy, a naopak nízký výskyt vlákniny, vitamínů a minerálů ve stravě. (Fořt, 1990).

1.3.1 Proteiny - bílkoviny

Proteiny neboli bílkoviny jsou velmi důležité stavební základy pro organismus. Jsou přítomny v každé lidské buňce – v kostech, svazech, cévách, kůži apod. Z těla se neztrácí, ale jsou neustále obnovovány, přičemž např. polovina proteinu obsaženého ve svalové tkáni je obnovena během 150 dnů (Kleiner, 2015). Bílkoviny tvoří přibližně 15-20 % skladby lidského těla, nicméně sval samotný není tvořen pouze bílkovinami – jejich podíl činí také 15-20 %, ostatní složky představují voda, zásobní sacharidy, tuk a minerální látky. Kilogram svalové tkáně obsahuje 144-192 g bílkovin. Jejich význam v těle je značný: podílejí se na tvorbě hemoglobinu, který transportuje kyslík v krvi. Tvoří enzymy, které jsou mimo jiné důležité pro metabolismus. Napomáhají rovnováze tekutin v těle a podílejí se také na funkcích imunitního systému. Platí, že pro zdraví je příjem bílkovin velmi důležitý (Skolnik a Chernus, 2011).

Co se týče příjmu bílkovin, podle Vilíkuse (2015) je pro kondičního či výkonnostně silového sportovce dostačující běžná strava s příjmem bílkovin 1,2 g na 1

kg tělesné hmotnosti denně. U vrcholových sportovců představuje maximální dávka 1,8-2 g na 1 kg tělesné hmotnosti denně. U kulturistů se můžeme setkat s výrazným překročením této dávky (až na 4 g na 1 kg tělesné hmotnosti), nicméně požadovaný efekt se nemusí dostavit. Tělo není schopno takto vysokou dávku bílkovin zakomponovat do svalových buněk, dochází k jejich spalování či přeměně v tuk.

Mezi hlavní zdroje proteinů patří:

- Živočišné: drůbež bez kůže, libové maso, ryby, králík, šunka, zvěřina, vejce, bílky, nízkotučné sýry, netučný tvaroh.
- Rostlinné: luštěniny, sójové boby a sójové výrobky (kostky, drť, plátky, boby, tofu), rostlinná „masa“. (Griffith, 2006).

Proteiny jsou důležité pro výživu a růst svalů, šlach, kůže, kostí, pro podporu tvorby a ochranu svalové hmoty, pro ochranu svalové hmoty před poškozením namáhavým fyzickým výkonem, před devastací v průběhu snižování nadváhy a pro spalování tuků a redukci nadváhy. Bílkoviny je třeba vhodně kombinovat se sacharidy a tuky. Samostatná konzumace je spíše škodlivá, protože přebytečné bílkoviny se v těle ukládají v podobě tuku. (Griffiths, 2006).

1.3.2 Sacharidy - cukry

Sacharidy se v těle snáze přeměňují v energii než bílkoviny. Nachází se v objemných potravinách, zejména v pšeničných a jiných obilovinách, př. těstoviny, chléb, obilné vločky, ale i brambory a ovoce. (Griffiths, 2006).

Tělu dodávají postupně a pomalu se uvolňující energii, tzn., že uvolňují energii dodanou bílkovinami na regeneraci a růst svalstva. Sacharidy dělíme na:

- jednoduché – hroznový, ovocný, třtinový, řepný, cukr, mléčný cukr, atd.
- složité (polysacharidy) – nejen škroby a např. i maltodextriny (Griffith, 2006).

Již v počátcích historie lidstva převažovala konzumace polysacharidů, avšak od 2. světové války studie poukazují na to, že se výrazně zvýšila konzumace cukrů, především sacharózy, a to z důvodu výroby cukrovinek. S tím souvisí i nejen nárůst onemocnění cukrovkou a obezity, ale i urychlený proces stárnutí. (Fořt, 1990).

1.3.3 Lipidy – tuky

Tuky patří mezi nejvydatnější zdroj a zásobárnu energie v potravě, jsou základní stavební složkou buněk. Tuky můžeme rozdělit na „hodné“ (rostlinné), které jsou obsaženy v ořechách, zelenině, rybách a obilninách, to znamená ty, které obsahují nenasycené mastné kyseliny, pocházejí z rostlinných zdrojů, a dále na „zlé“ (živočišné) ze živočišných zdrojů. „Zlé“ obsahují nasycené mastné kyseliny a měli bychom se jejich konzumaci vyvarovat. Vyskytují hlavně v masných výrobcích, klobásách, hamburgerech a mohou způsobovat obezitu a ucpávání cév (Griffith, 2006).

Nelze však tvrdit, že je zapotřebí živočišné tuky zcela eliminovat ze stravy. Podle Fořta (2004) je vhodné snížit jejich konzumaci ve prospěch tuků rostlinných, nicméně i v živočišných tucích je obsaženo mnoho příznivých látek pro lidský organismus. Důležitá je však jejich úprava.

Tuky rozlišujeme volné (použití při přípravě stravy) a skryté (vázané) v potravinách. Pokud se snažíme snížit konzumaci tuků, musíme snížit konzumaci obou skupin. Snaha je možná dosáhnout výběrem vhodných potravin a snížením volných tuků při přípravě jídel. V průmyslu nalezneme mnoho tuků rostlinných, živočišných i kombinovaných. (Fořt, 1990).

Tuky s obsahem nenasycených mastných kyselin (rostlinný olej) jsou v kapalném skupenství hlavně za pokojové teploty, naopak nasycené mastné kyseliny (sádlo, máslo) za stejných podmínek jsou v pevném skupenství. (Griffiths, 2006).

Odborníci doporučují vyvážit poměr 1:2 mezi živočišnými a rostlinnými tuky. Rostlinné tuky můžeme dále rozdělit s převahou mastných kyselin a esenciální. (Fořt, 1990).

Tuky jsou zdrojem energie zejména pro dlouhou vytrvalostní zátěž. Preferovanou mastnou kyselinou je kyselina olejová, kterou nalezneme např. v olivovém nebo řepkovém oleji či v avokádu. K dalším potravinám se zdrojem tuků patří ryby, ořechy, semena rostlin, vejce. Platí, že při konzumaci tuků ve větším množství by měl být značný časový odstup od zátěže (Klimešová, 2016).

1.4 Pohybová aktivita

Pohybová aktivita je pro lidský organismus jednou ze základních podmínek k udržení zdraví a životní aktivity. Pohybová aktivita patří mezi velice důležité části životního stylu. Nedostatečná pohybová aktivita má vliv na výskyt zdravotních problémů, k nimž lze přiřadit cukrovku, obezitu, srdeční choroby, onemocnění pohybového aparátu, onemocnění oběhového systému atp. Velice produktivní je, využívat volný čas k pohybu, a to obzvlášť u lidí, kteří pracují v kanceláři u počítače – jedná se o tzv. sedavá zaměstnání. Pohybová aktivita mnohokrát předchází, ne-li odstraňuje budoucí zdravotní problémy. K dosažení jak fyzické, tak i psychické vyrovnanosti v průběhu života, je důležité zahrnout do pravidelného denního režimu pohyb. Každý z nás je jiný, máme jiný denní režim, jiné predispozice a podmínky ke sportu atd. Je však nutné se přizpůsobit režimu, a vytvořit si takový denní harmonogram, abychom mohli pohybovou aktivitu uskutečnit. Pohyb jako takový nám přináší řadu benefitů z hlediska fyzického i psychického zdraví.

Díky pravidelnému pohybu, jak uvádí Krejčík a Altnerová (2007), dokážeme hlídat svou hmotnost, korigovat napětí a stres, ale také si doplňovat energii. Ti, kteří si udržují pravidelnou pohybovou aktivitu, nebývají pod stresem a jsou méně podrážděni. Důvodem je především vyplavování hormonů endorfinu a serotoninu. Oba hormony navozují v našem těle duševní pohodu a dobrou náladu, což má za následek vyplenění stresu.

Pohybová aktivita je velmi důležitá v celé ontogenezi, protože spoluvytváří vývoj celého lidského organismu. Pohybová aktivita vede důležitou roli v rozvoji lidských orgánů – smyslový aparát, nervová soustava, pohybový aparát atd. Neopominout nelze ani příznivý dopad pohybové aktivity na psychiku a osobnostní vývoj: podle Merchant, Griffin a Charnock (2007) napomáhá sport rozvoji mnoha schopností a nových dovedností a je také vhodnou prevencí vůči rizikovému chování či

v dospělosti kriminálnímu jednání. Sport také spojuje lidi bez ohledu na jejich schopnosti, tj. narušuje bariéry dané věkem, pohlavím, rasou apod., čehož jsou příkladem Olympijské hry.

Do základních podmínek ovlivňujících dobrou úroveň pohybové aktivity člověka, patří dle Cavill, Kehlmeiera a Racioppi (2006):

Z hlediska makroprostředí: ekonomický status, osobní automobilové dopravy.

Z hlediska mikroprostředí: urbanizace, sedavé aktivity a trendy směřující k sedavým aktivitám.

Další klasifikaci nalézáme u Hodaně a Dohnala (2008):

Z hlediska individuálních pozitivních faktorů: víra ve vlastní schopnost být aktivní, chuť se pohybovat, mít radost z pohybu, uvědomění si zdraví a zdatnosti, osobnostní motivace, podpora společnosti, motivační očekávání přínosu pohybové aktivity, samotné uvědomění si přínosu pohybové aktivity.

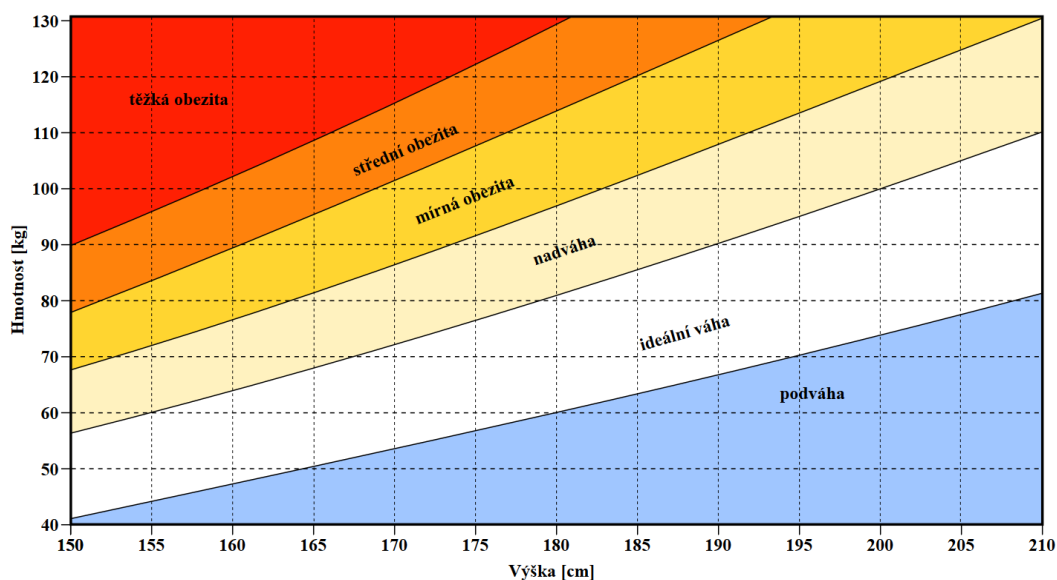
Z hlediska individuálních faktorů negativního charakteru: ztráta času – nejdůležitější negativní faktor, tvrzení sám sobě, že nejsem „sportovní typ“, strach ze zranění, preference odpočinku a relaxace, vnímání vlastní úrovně a potřeby pohybové aktivity.

V dnešní době si mnoho lidí dává do souvislosti odpočinek s pasivní pohybovou aktivitou. Ví se o tom, že způsob života zkracuje jeho délku a kvalitu. Každý z nás patrně slyšel ve škole, v médiích, že pohyb je nezbytný pro naše zdraví, avšak pohybový režim současné společnosti je mnohdy zcela odlišný. Je pravda, že lékaři v současnosti dokáží díky pokročilé medicíně i prodloužit život, avšak náklady na léčbu neustále rostou. Jak důležitý ekonomický potenciál nám přináší pohybová aktivita udávají Kalman, Hamřík a Pavelka (2009). Autoři vnímají přínos především ve zvyšování produktivity práce a ve vytváření zdravějšího fyzického a sociálního prostředí. Kolouch a Welburn (2007) dodávají, že více jak polovina průmyslově vyspělých zemí již za své pohodlí tvrdě platí. U těch, co trpí obezitou, cukrovkou, sarkopenií (ztrátou svalové tkáně), adiposopatií (porucha funkce tukové tkáně), výskytem mozkových příhod, nádorových chorob a dalších jdou platby za léky do závratných sum. Zásadní změnou na cestě k lepšímu, kvalitnějšímu a delšímu životu je nutná celková změna našeho myšlení, která vede ke změně chování, a tím i ke zvýšení množství pohybové aktivity.

Nutno podotknout, že česká populace se věnuje pohybovým aktivitám zcela nedostatečně. Podle Tafaly, Zapletalové a Pastuchy (2015) jen 10-15 % osob v České republice podstupuje tělesnou zátěž, která je adekvátní s ohledem na kardiovaskulární onemocnění, přičemž lépe jsou na tom muži než ženy. Dostatečná není pohybová aktivita ani u studentů. Z výzkumu Fialové (2008, in Paulík, 2010) realizovaném na vzorku 2 709 vysokoškolských studentů neabsolvovalo doporučenou týdenní dávku alespoň 3-4 hodin pohybové aktivity téměř čtvrtina respondentů.

1.4.1 BMI – Body Mass Index

Index tělesné hmotnosti, obvykle označovaný zkratkou BMI (z anglického *body mass index*) je číslo používané jako indikátor podváhy, normální tělesné hmotnosti, nadváhy a obezity, umožňující statistické porovnávání tělesné hmotnosti lidí s různou výškou. Výslednou hodnotu je nutné interpretovat v závislosti na věku a pohlaví, protože zatímco hodnota BMI=23 znamená ve věku 10 let obezitu, tak ve věku 15 let jde již o standardní hodnotu. Stejně tak je potřeba upravit interpretaci pro obyvatele Asie (jiná stavba těla) a sportovce (BMI nedělá rozdíl mezi obsahem tuku a svalů). Body Mass index je jeden ze základních ukazatelů zdraví. Jeho hodnotu určíme pomocí vzorce: $BMI = \text{hmotnost} / \text{výška}^2$ [kg/m²] (Centrum preventivní péče, 2018).



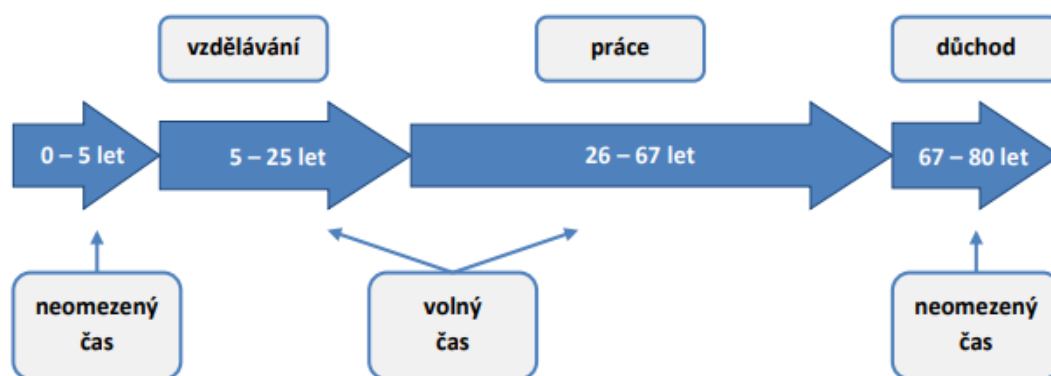
Obrázek 1: Klasifikace tělesné hmotnosti dle BMI (Centrum preventivní péče, 2018)

1.4.2 Volný čas

Pojem volný čas je často slycháný, používaný a velmi rozšířený pojem. Každý z nás, má subjektivní pohled na to, co volný čas vlastně znamená, ale určitě se shodneme, že volný čas by měl vyvolat příjemný pocit.

Volný čas je brán jako čas, který nám zbývá, pokud je vše nezbytné vykonáno. Tento přístup je podporován těmi, kteří rozebírají analýzu časového rozvržení, protože se dá velice snadno měřit. Volný čas je prostor pro aktivity, které nám je vyplní.

Oleśniewicz (2013) se ve svých přednáškách zamýšlí nad skutečností, že pojetí času vzniklo bezpochyby ještě v prehistorickém období lidských dějin a je spojené s činnostmi, jejímž účelem bylo získat nezbytné potraviny. Lidé museli znát nejvhodnější období pro lov a rybolov. Poté, co přešli k usedlému způsobu života, také období setby a sklizně. Podle autora po celá staletí neexistovaly definované hranice mezi prací a odpočinkem, zábavou a učením nebo mezi učením a náboženstvím.



Obrázek 2: Čas v životě člověka (upraveno podle: Oleśniewicz , 2013)

1.5 Spokojenost

Téma životní spokojenosti bylo řešeno z mnoha filozofických pohledů během celého vývoje společnosti. Nejzákladnější otázkou je: „Jak být šťastný?“ Různé studie řeší spokojenost s životem jako takovým. Jiné studie se soustředí na jednotlivé oblasti života, jako např. spokojenost s domácím prostředím a jeho prožíváním (Edwards & Lopez, in Kalman et al., 2011). Výzkum Kesebira a Dienera (2008) vymezuje filozofické názory s empirickými poznatky moderní vědy, hodnotící podmínky a příčiny

štěstí. Popisují v nich životní spokojenost, osobní pohodu či štěstí jako velmi důležitou složku, do které se promítá vnímání vlastního zdraví a úroveň kvality života.(Chromý, 2015).

Diener (1984, in Chromý, 2015) spatřuje v životní spokojenosti hodnocení vlastního života. Představuje podle něj jednu ze tří součástí subjektivně pociťované pohody, která je označována jako „subjective well-being“ (SWB). Životní spokojenost chápe jako kognitivní složku SWB, která zahrnuje vědomé hodnocení významných oblastí života a sebehodnocení. (Chromý, 2015)

1.6 Životní způsob

Životní způsob se týká snahy o vedení kvalitního života, přičemž se do něj promítá společenské dění, trendy v oblasti životního stylu.

Podle Kubátové (2010) se tento termín užívá jako synonymum pro životní styl či životní sloh, případně může být zaměňován za životní úroveň. V praktické rovině však podle autorky bývá obsah těchto pojmů vyjadřován různě a dochází k míšení významů těchto fenoménů, které jsou v mnohém odlišné. V bakalářské práci je preferován termín životní styl, který je popsán níže v textu.

1.7 Životní styl

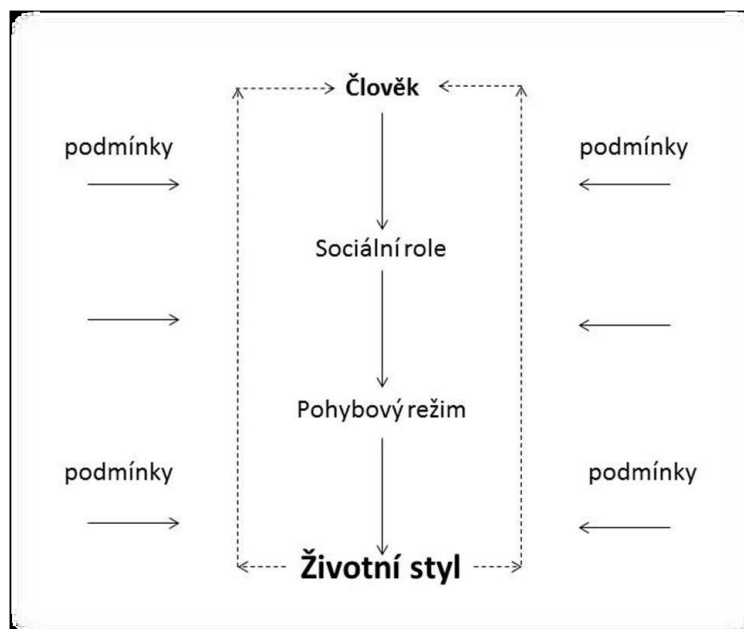
Životní styl je způsob života jednotlivce, ale zahrnuje i způsob života skupin. Životní styl se stále mění a vyvíjí po celý život a to tak, jak na nás působí okolní prostředí. Hlavní vliv na životní styl jsou výchova, sociální prostředí, ekonomické podmínky, kulturní zvyklosti a další, které nás nějakým způsobem ovlivňují a udávají nám životní směr. Řadíme sem i vlivy jako jsou vrozené vlastnosti a předpoklady.

Podle Machové, Kubátové a kol. (2015, s. 15) má právě životní styl nejvýznamnější dopad na rovinu zdraví. Autorky termín vymezují jako „*formy dobrovolného chování v daných životních situacích, které jsou založené na individuálním výběru z různých možností.*“ Pokud se nad tímto vymezením zamyslíme, lze polemizovat s „dobrovolností“ chování v určitých situacích. Nutno podotknout, že velký vliv na životní styl jedince má rodina. Dítě se prostřednictvím zástupného učení od svých rodičů učí, jak žít (strava, pohybové aktivity, způsob trávení volného času, význam připisovaný materiálním statkům apod.). Vtisknutí nevhodného životního stylu

v dětství lze jen obtížně měnit, nezřídka se tak děje teprve poté, co jedinec pozná negativní dopad svého životního stylu na zdraví (např. vlivem kouření, nezdravé stravy, nedostatečně realizovaného pohybu). Podobně ani lidé nemají vždy možnost žít dle zásad správného životního stylu. Podle Vítka (2008) má např. chudoba negativní dopad na zdravý životní styl, roli má i vzdělání jedince či další faktory.

Životní styl pochopitelně zahrnuje také spousty aspektů: čas na relaxaci, dostatečný odpočinek a spánek, duševní rovnováhu, stres a přetěžování, mezilidské vztahy, kvalitní výživa, vyvarování se alkoholu, návykovým látkám a drogám, hygiena, efektivní využívání volného času, plánování denních aktivit.

Základními součásti životního stylu, které patří mezi základní a velice důležité jsou: pohybová aktivita, správné plánování volného času a dostatečný odpočinek.



Obrázek 3: Vztah mezi člověkem, pohybovým režimem a životním stylem (Hodaň, 2008, s. 99)

Kalman (2009) popisuje životní styl jako individualitu vztaženou k jedinci a podmiňuje ho řada faktorů se značnými rozdíly.

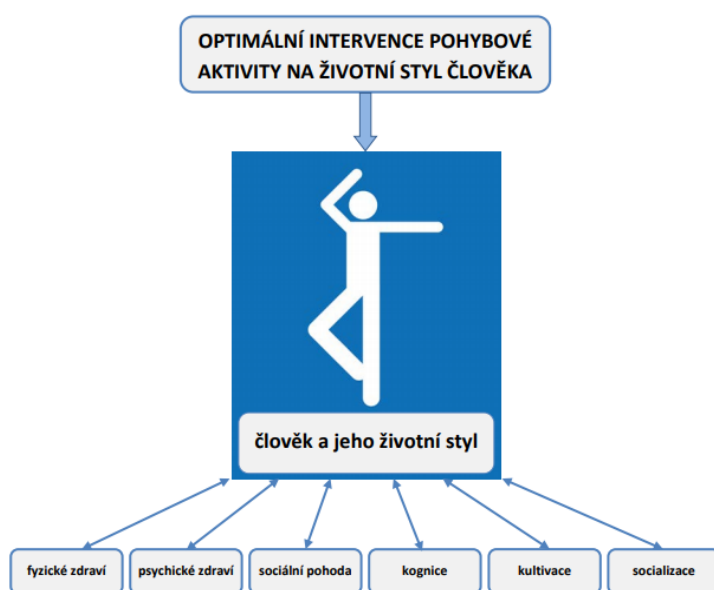
Můžeme se i zamýšlet nad tím, že životní styl je měnný a podléhá vývoji. Je jen na každém z nás, jak se k jeho vývoji postavíme. (Jandová, Oleśniewicz, Dohnal, 2014) S tímto tvrzením lze zcela jistě souhlasit, přesto je vhodné zdůraznit, že v tomto ohledu je významná osvěta, vhodné působení na děti a mládež v útlém věku či podpora

zdravého životního stylu ze strany státu (např. formou dotací na sport, nabídkou volnočasových aktivit dostupných široké veřejnosti apod.).

Blaxter (1993) uvádí životní styl jako určitou životní potřebu. Charakterizuje ho ve vztahu ke zdraví, k výběru jídla, pití, kouření jako způsob využití volného času. (Jandová, Oleśniewicz, Dohnal, 2014)

Životní styl představuje podle Jandové (2014) složitou kategorii, která souvisí s ekonomickými, kulturními, přírodními podmínkami a sociálními ukazateli kvality života. Roli mají i subkultury, do nichž jedinec vstupuje a které ovlivňují jeho myšlení a chování.

Níže uvedený obrázek ukazuje pozitivní ovlivnění životním stylem budoucí vývoj člověka.



Obrázek 4: Intervence do životního stylu člověka v oblasti pohybové aktivity

Pro získání požadovaných změn k správné volbě zdravého životního stylu je nutné nejen určité zařazení daných věcí do denního režimu, ale často je důležitější určité jevy z něj vyřadit, nebo spíše omezit. Stewart (1995) radí se zamyslet nad svým aktuálním životním stylem, a to hlavně v těchto oblastech: stravování, zvládání stresů, kouření a jiné návykové látky. Bushman (2011) doplňuje i vliv dobrého spánku a

odpočinku. Zjištění aktuálního stavu svého životního stylu je esenciální pro jeho další úpravy. Určitě není vhodné provést rázné změny, které nakonec vedou ke ztrátě motivace a vlastnímu návratu do původního stavu (tzv. JO-JO efekt). Změny by měly být pozvolné a především reálné tak, aby nás nestresovaly. Stewart (1995) doporučuje pro dobré zvládnutí stresu:

- určení si poměr pracovních a rekreačních aktivit,
- přijmou to, co nelze měnit,
- vyhýbat se nepříjemným věcem (zácpy, fronty v obchodech, konflikty) a naučit se je zvládat,
- nastavit si priority, zbytečně nespěchat,
- naučit se správně odpočívat,
- poslouchat potřeby svého těla.

2 CÍL

Cílem výzkumu je zjistit, jaká je pohybová aktivita pracujících a studujících mužů navštěvujících pravidelně fitness centrum, se zřetelem k dopadu vybraných faktorů na míru pohybové aktivity a též k dopadu realizované pohybové aktivity na životní spokojenost.

2.1 Dílčí úkoly

- ✓ Nastudování odborné literatury vztahující se k cíli bakalářské práce a cíli výzkumu.
- ✓ Realizace výzkumného šetření ve vybraném fitness centru, na vzorku pracujících a studujících mužů.
- ✓ Zjištění úrovně pohybové aktivity respondentů pomocí dotazníku IPAQ a životní spokojenosti pomocí DŽS.
- ✓ Zjistit vliv vybraných faktorů (kuřáctví, vlastnictví kola a psa, vzdělání respondentů a četnost návštěv fitness centra) na pohybovou aktivitu pracujících a studujících respondentů.
- ✓ Analyzovat vztah životní spokojenosti a úrovně pohybové aktivity u pracujících a studujících respondentů.
- ✓ Zhodnocení výsledků

3 METODIKA VÝZKUMU

3.1 Cíle výzkumného šetření

K naplnění stanovených cílů výzkumu byl zvolen kvantitativní výzkum, který umožňuje získat data od většího množství respondentů, statisticky je zpracovat a též zobecnit zjištěné výsledky.

Po vytvoření konceptu výzkumu byl na základě příležitostného výběru sestaven výzkumný soubor tvořený muži navštěvujícími minimálně jednou týdně vybrané fitness centrum. Těmto respondentům byly administrovány dotazníky IPAQ a DŽS modifikovány dle potřeb výzkumu (dotazníky jsou uvedeny v příloze práce).

Následně byla data statisticky zpracována a vyhodnocena s ohledem na cíle výzkumu.

3.1.1 Metodika dotazníkového šetření

- Dotazník IPAQ

Pro změření úrovně životního stylu byl použit ve výzkumu mezinárodní dotazník IPAQ (International Physical Activity Questionnaire). Dotazník umožňuje získat data o pohybové aktivitě. Jak uvádí Kudláček a Frömel (2012) jedná se o tyto oblasti: pohybová aktivita v rámci pracovního úsilí nebo studia, pohybová aktivita při přesuny z místa na místo, údržba domu a péče o rodinu, sport a volnočasová pohybová aktivita.

V této práci byl použit dotazník IPAQ ve verzi, která je ve všech čtyřech zmiňovaných oblastech detailnější. Otázky jsou sestaveny tak, aby výsledky byly na sebe navzájem nezávislé.

Autoři Kopecký, Kikalová a Tomanová (2013) uvádějí, že dotazník IPAQ je univerzální nástroj pro komplexní hodnocení životního stylu a lze jej použít v různých kulturních, etnických, sociálních a ekonomických podmínkách, hlavně pokud jde o sledování stejných charakteristik pohybové aktivity. Každá aktivita, dle její energetické náročnosti, dostane určitou hodnotu MET ($1 \text{ MET} = 3,5 \text{ ml O}_2 / \text{kg} \cdot \text{min}^{-1}$), což jsou násobky hodnoty energetického výdeje v klidu. Abychom dostali výsledek v MET-minutách, je zapotřebí vynásobit MET skóre dobou trvání pohybové aktivity v minutách. Hodnota MET – minuta je odpovídající pro člověka vážícího 60 kg, proto je

zapotřebí použít k dosažení výsledku kalorií tuto rovnici: MET-minuty x (hmotnost v kg / 60 kg).

Výsledky jsou poté prezentovány jako MET – minuty/týden (Kudláček a Frömel, 2012). Dalším důležitým bodem je rozdělení do jednotlivých proměnných, které stanovuje mezní hodnoty. Rozeznáváme tři kategorie (nízká, střední a vysoká), do kterých je populace rozdělována podle úrovně pohybové aktivity.

- Pohybová aktivita (PA):

Nízká: Jedinci spadající do této kategorie jsou málo aktivní a nesplňují tak kritéria 2. a 3. kategorie. Hovoříme zde o nejnižší úrovni PA.

Střední: Jedinec může být označen jako středně aktivní, pokud splňuje alespoň jedno z uvedených kritérií pro minimum aktivity, kterými jsou: 20 minut intenzivní aktivity denně ve 3 či více dnech v týdnu, nebo 30 minut středně zatěžující aktivity nebo chůze denně v 5 či více dnech v týdnu a nebo 5 či více dní jakékoli chůze, středně zatěžující nebo intenzivní aktivity, dosahujících minimálně 600 MET-minut/týden.

Vysoká: znamená překročení doporučené minimální hodnoty zdravotně orientované PA, splnění úrovně dostačující pro zdravý životní styl. Kritéria pro zařazení do vysoké kategorie jsou následující: 3 dny intenzivní aktivity a dosažení minimální hodnoty 1500 MET-minut za týden nebo 7 či více dní jakékoli kombinace chůze, středně zatěžující či intenzivní aktivity a dosažení minimální hodnoty 3000 MET-minut za týden (Kudláček, Frömel, 2012).

- Dotazník životní spokojenosti (DŽS)

Dotazník umožňuje zjistit životní spokojenost jedinců či větších skupin homogenních z hlediska vybraných kritérií.

Celkově jsou respondenti dotazováni na deset různých oblastí, které se týkají spokojenosti v životě. Okruhy otázek se týkají oblasti zdraví, pracovního úsilí, financí, volnočasových aktivit, manželství či partnerství, vztahu k vlastním dětem, vnímání vlastní osoby, sexuality, bydlení, vztahu k přátelům a příbuzným. Respondenti mají možnost zvolit vždy jen jednu hodnotu na číselné škále u každé položené otázky. Škála má rozmezí od 1 do 7, přičemž jednotlivé číselné hodnoty vyjadřují hodnocení: velmi

nespokojen(a), nespokojen(a), spíše nespokojen(a), ani spokojen(a) ani nespokojen(a), spíše spokojen(a), spokojen(a), velmi spokojen(a). V úplném závěru dotazníku nalezneme základní informace o dotazovaném jako je věk, pohlaví, dosažené vzdělání, rodinný stav, soužití v domácnosti, zaměstnanost či studium. V případě popisovaného výzkumu vyplňovali respondenti pouze části týkající se zdraví, hodnocení vlastní osoby a dále faktografické položky v závěru dotazníku. (Fahrenberg, 2001)

3.2 Postup výzkumu

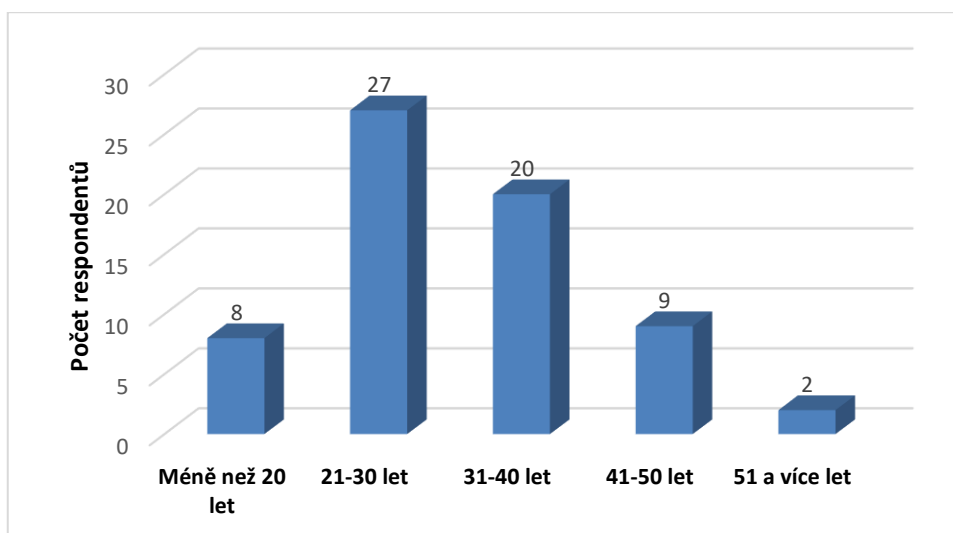
3.2.1 Popis výzkumného souboru

Dotazováni byli všichni muži, navštěvující fitness Power & Squash centrum v Liberci minimálně jednou týdně po dobu osmi týdnů. Výzkum byl prováděn v období leden – červen 2018. Vyplnění dotazníků bylo anonymní a dobrovolné. Z celkového počtu připravených a rozdaných 100 dotazníků bylo vyplněno pouze 70, avšak pouze 55 jich bylo správně a plně vyplněných. Z důvodu získání početně většího výzkumného souboru tak byly rozdaný další dotazníky, s cílem získat dvě přibližně stejně početně velké skupiny respondentů (pracujících a studujících). Osloveno bylo dalších 20 mužů, a to již cíleně s dotazem na jejich zaměstnání či studium. Ani v tomto případě nebylo možné z důvodu nekompletního vyplnění využít pro výzkumné šetření všech 15 vrácených dotazníků – plně vyplněných a správně vyplněných jich bylo 11.

Celkový počet respondentů tedy v závěru činí 66 jedinců, a to rovnoměrně rozložených na 33 respondentů pracujících a 33 respondentů studujících. Za jedince pracujících byly považovány osoby v zaměstnaneckém poměru na plný úvazek či osoby samostatně výdělečně činné. Za studující byli považováni jedinci soustavně se připravující na budoucí zaměstnání na střední či vysoké (případně vyšší odborné) škole, a to formou prezenčního studia.

S ohledem na koncept výzkumu bylo v rámci identifikačních otázek uvedených v závěru dotazníku zjišťováno, zda jsou respondenti kuřáci či nekuřáci, zda vlastní či nevlastní psa a též zda vlastní či nevlastní jízdní kolo. Ve výzkumném souboru bylo zastoupeno 13 (20 %) kuřáků. Jízdní kolo v době realizace výzkumu vlastnilo 35 (33 %) respondentů, psa vlastnilo 21 (32 %) respondentů.

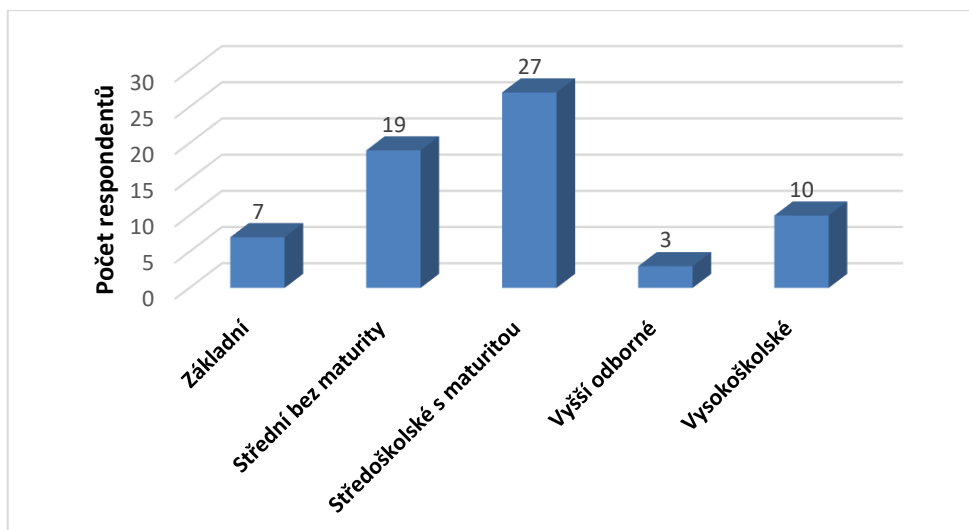
Rozložení výzkumného souboru z hlediska věku je uvedeno v grafu 1.



Graf 1: Věk respondentů

Z grafu 1 vyplývá, že nejpočetněji byli ve výzkumném souboru zastoupeni respondenti ve věku 21-30 let, kterých bylo 27 (41 % z celkového počtu). Druhou nejpočetněji zastoupenou skupinu představovali respondenti ve věku 31-40 let – jednalo se o 20 (30 %) respondentů. Naopak nejméně byli ve výzkumném souboru zastoupeni respondenti ve věku 51 let – konkrétně se jednalo o 2 (3 %) muže.

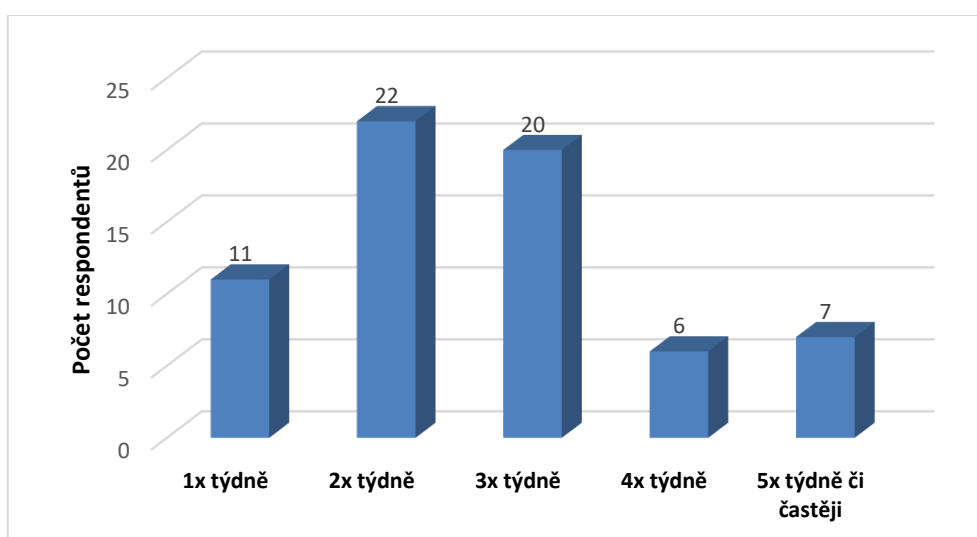
Další dotazníkovou položkou uvedenou v rámci identifikačních otázek bylo zjišťováno vzdělání respondentů. Získané výsledky jsou uvedeny v grafu 2.



Graf 2: Vzdělání respondentů

Jak je z grafu 2 zřejmé, nejčastěji respondenti uváděli, že je jejich nejvyšší dosažené vzdělání středoškolské s maturitou – jednalo se o 27 (41 %) respondentů. Druhou nejpočetněji zastoupenou skupinu představovali muži, jejichž nejvyšší dosažené vzdělání bylo v době realizace výzkumu středoškolské bez maturity (19 (29 %) respondentů). Pouze 7 (11 %) respondentů uvedlo jako své nejvyšší dosažené vzdělání základní a další 3 (4 %) respondenti označili za své nejvyšší dosažené vzdělání vyšší odborné. Vysokoškolsky vzdělaných respondentů bylo 10 (15 %).

Poslední otázkou zacílenou na charakteristiku respondentů bylo zjišťováno, jak často respondenti navštěvují fitness centrum, v němž byl výzkum realizován. Zjištěné výsledky jsou uvedeny v grafu 3.



Graf 3: Četnost návštěv fitness centra

Celkem 22 (33 %) respondentů navštěvuje dané fitness centrum 2x týdně, třikrát týdně tak činí 20 (30 %) respondentů. Dále uvedlo 11 (17 %) respondentů, že navštěvuje fitness centrum jen jednou týdně, naopak 7 (11 %) respondentů navštěvuje toto fitness centrum 5x týdně, případně častěji.

3.2.2 Statistické zpracování dat

Veškerá data z vyplněných dotazníků IPAQ byla zaznamenána do programu Microsoft Office Access 2016 a dále programu MS Office Excel 2016.

Zjištěná data byla dále zpracována graficky v programu MS Excel 2016 pro přehlednější prezentaci výsledků výzkumu. Na základě statistické analýzy dat bylo možné posoudit jednotlivé vztahy mezi zkoumanými faktory a oblastmi.

4 VÝSLEDKY

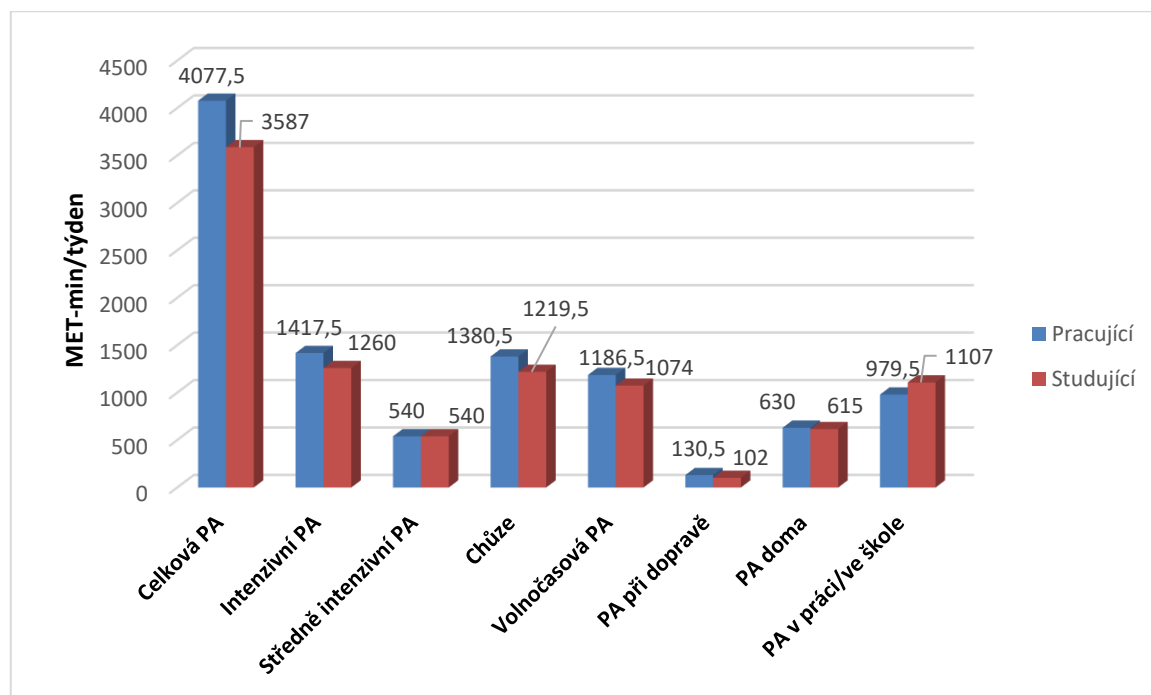
Čtvrtá kapitola práce je věnována prezentaci zjištěných výsledků. V úvodu je podán přehled pohybové aktivity u souboru pracujících a studujících, včetně porovnání těchto dvou skupin dle vybraných kritérií, kterými bylo kuřáctví, vlastnictví kola a psa. Data byla získána prostřednictvím dotazníku IPAQ.

Dále jsou uvedeny výsledky vztahující se ke zjištěné životní spokojenosti v návaznosti na realizovanou pohybovou aktivitu, při nichž byla porovnávána data získaná z dotazníků IPAQ a DŽS.

4.1 Úroveň pohybové aktivity dle IPAQ

V následující podkapitole je podán přehled srovnání pohybové aktivity pracujících a studujících respondentů, v závislosti na administraci dotazníku IPAQ a porovnání dle zvolených kritérií.

4.1.1 Porovnání pracujících a studujících v pohybové aktivitě



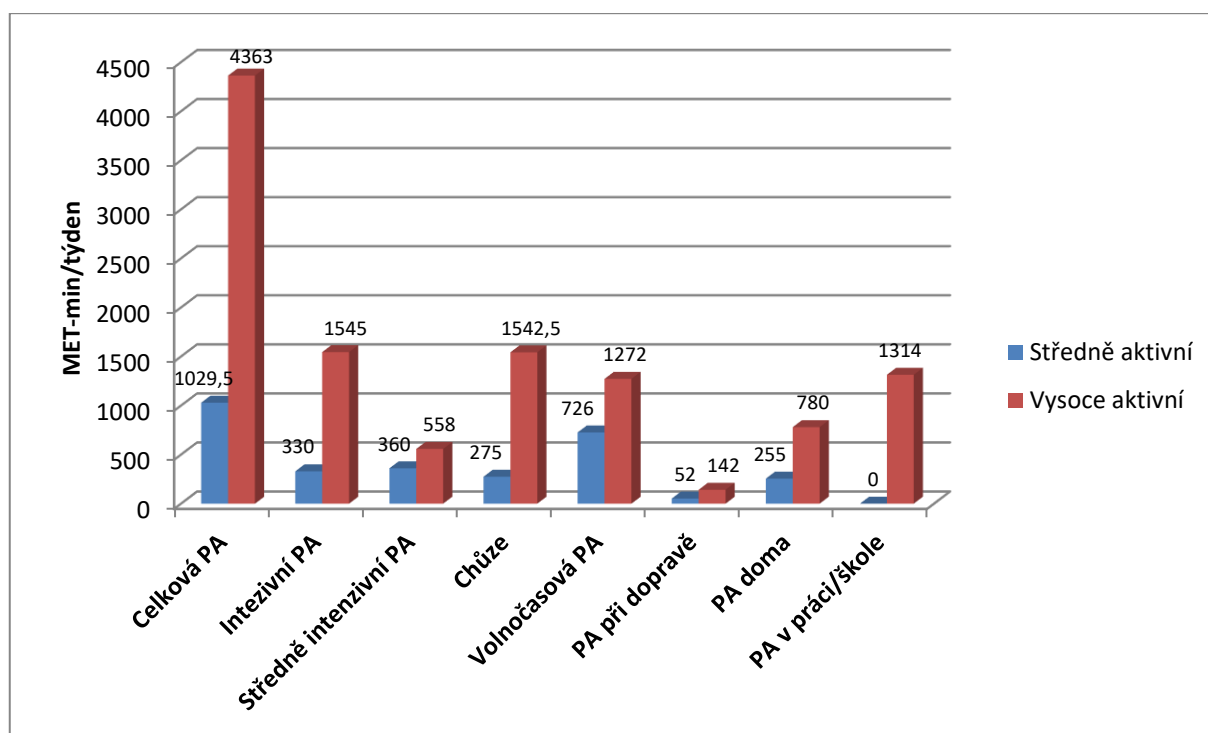
Graf 4: Porovnání úrovně pohybové aktivity pracujících a studujících

V grafu (Graf 4) si lze povšimnout, že ve všech kategoriích, až na středně intenzivní pohybovou aktivitu a PA realizovanou v práci či ve škole, vykazovali pracující vyšší pohybovou aktivitu oproti respondentům studujícím. Rozdíl je zřetelný

také v celkové pohybové aktivitě, kde pracující vykazují o 490 MET – min/týden více než studující. Středně intenzivní pohybová aktivita činila u obou porovnávaných skupin 540 MET-min/týden. Vyšší pohybová aktivita byla zaznamenána pouze v oblasti „pohybová aktivita práce/škola“, v níž pracující vykazovali PA o 127 MET – min/týdně vyšší než respondenti studující.

Dále bylo provedeno porovnání respondentů z obou skupin dle míry aktivity. Na základě kritérií souvisejících s administrací a vyhodnocením dotazníků IPAQ nebyl žádný z respondentů přiřazen do skupiny osob s nízkou aktivitou. Do skupiny osob „středně aktivních“ bylo přiřazeno 7 pracujících a 11 studujících, do skupiny „vysoce aktivních“ bylo zařazeno 26 respondentů pracujících a 22 respondentů studujících. Přehled zjištěných výsledků je uveden v grafech 5 a 6.

4.1.2 Porovnání z hlediska úrovně aktivity pracujících

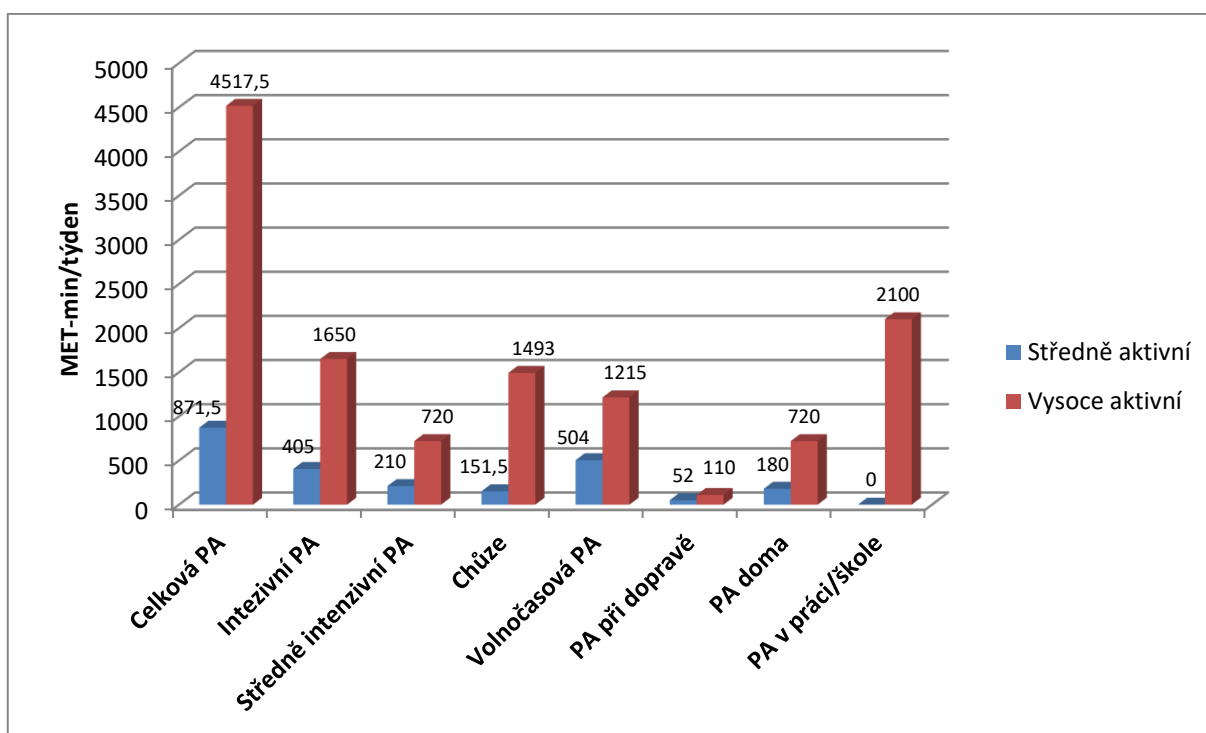


Graf 5: Porovnání z hlediska úrovně aktivity pracujících

Graf 5 ukazuje, jaká je míra pohybové aktivity dotazovaných v jednotlivých částech, kteří splňují kritéria úrovně pohybové aktivity na střední nebo vysoké úrovni. Ve všech dotazovaných částech je zaznamenána vyšší pohybová aktivita respondentů ze skupiny „vysoce aktivní“ oproti respondentům „středně aktivní“, a to až 6x vyšší pohybová aktivita v oblasti „chůze“, o 79 % nižší pohybová aktivita v oblasti

„Intenzivní pohybová aktivita“, o 76 % vyšší pohybová aktivita v části „celková pohybová aktivita“. V ostatních oblastech pohybové aktivity činí rozdíly v pohybové aktivitě mezi sledovanými skupinami méně než 70 %. Dotazovaní přiřazení do skupiny středně aktivních v kategorii „Pohybová aktivita v práci/škole“ nezaznamenávají žádnou pohybovou aktivitu.

4.1.3 Porovnání z hlediska úrovně aktivity studujících



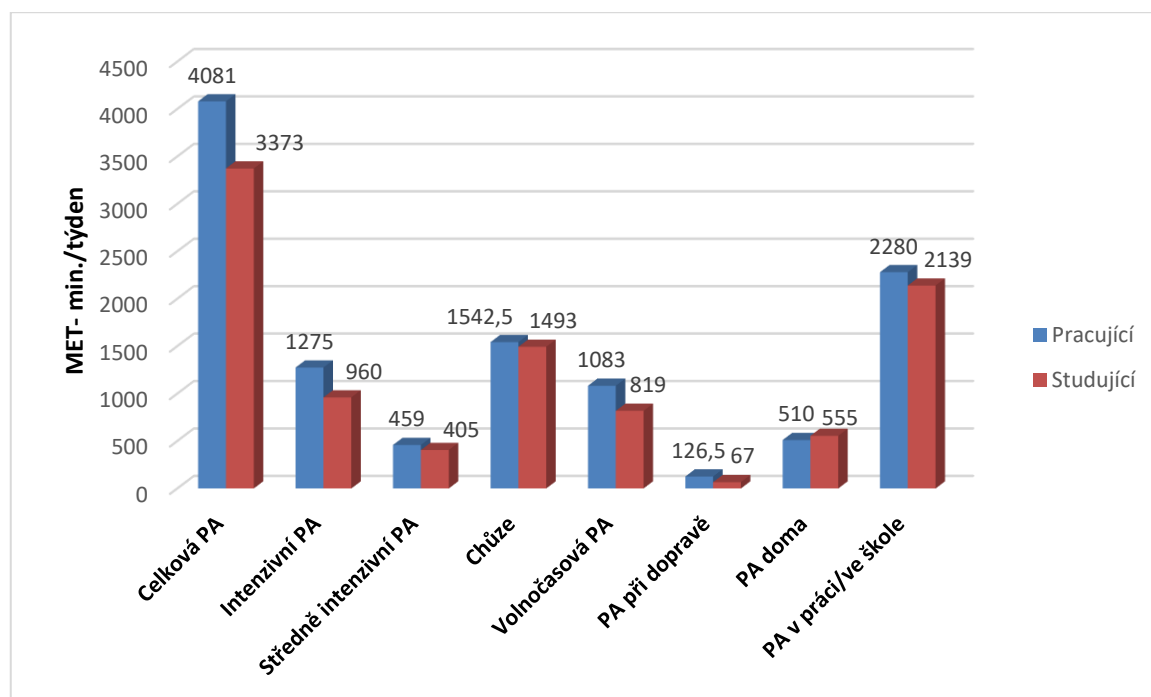
Graf 6: Porovnání z hlediska úrovně aktivity studujících

Z grafu 6 je zřejmé, že i v případě studujících byla zjištěna vyšší pohybová aktivita u osob přiřazených do skupiny vysoce aktivních. Největší rozdíly „vysoce aktivní“ oproti dotazovaným „středně aktivní“ jsou zřetelné v oblastech: „chůze“ o 90 %, „celková pohybová aktivita“ o 81 %, „intenzivní pohybová aktivita“ o 75 %. Ostatní kategorie zaznamenávají rozdíl pod 75 %. V kategorii „pohybová aktivita v práci a škole“ nevykázali jedinci ze skupiny „středně aktivní“ žádnou hodnotu pohybové aktivity.

Dále byly využity údaje získané prostřednictvím dotazníku IPAQ týkající se kuřáctví, vlastnictví kola a psa respondentů. Porovnávány byly vždy dvě skupiny

respondentů vytvořené v závislosti na příslušnosti daného kritéria k jedinci, což umožnilo zjistit, jaké rozdíly v pohybové aktivitě panují v případě, že respondenti jsou či nejsou kuřáky, vlastní či nevlastní psa a též zda vlastní či nevlastní jízdní kolo.

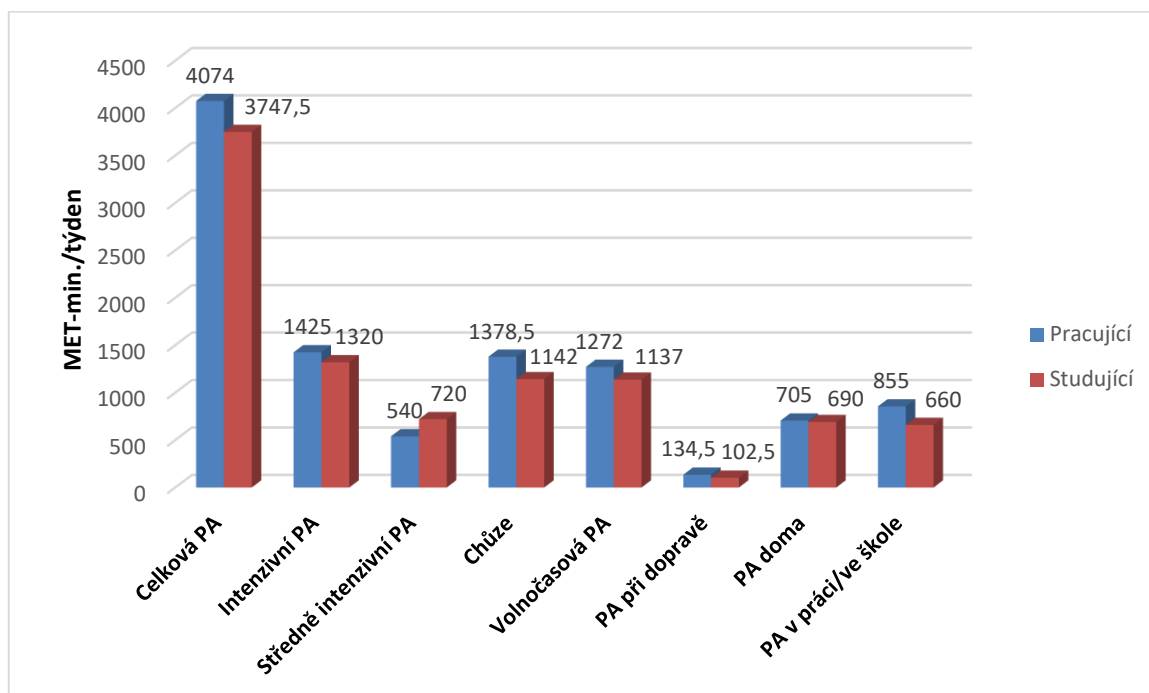
4.1.4 Porovnání pracujících a studujících kuřáků



Graf 7: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících kuřáků

Ve výzkumném souboru bylo zastoupeno celkem 13 kuřáků, a to 5 v souboru pracujících respondentů a 8 v souboru studujících respondentů. Graf 7 zachycuje zjištěné výsledky dané porovnáním pracujících a studujících kuřáků. Můžeme si povšimnout, že s výjimkou pohybové aktivity doma byla zjištěna ve všech sledovaných oblastech vyšší pohybová aktivita u pracujících kuřáků. Největší rozdíl byl zaznamenán v pohybové aktivitě související s dopravou, u pracujících kuřáků byla zjištěna hodnota pohybové aktivity 126,5 MET – min/týden, u nekuřáků pouze 67 MET – min/týden. Rozdíl celkové pohybové aktivity činil 708 MET – min/týden ve prospěch pracujících kuřáků.

4.1.5 Porovnání pracujících a studujících nekuřáků

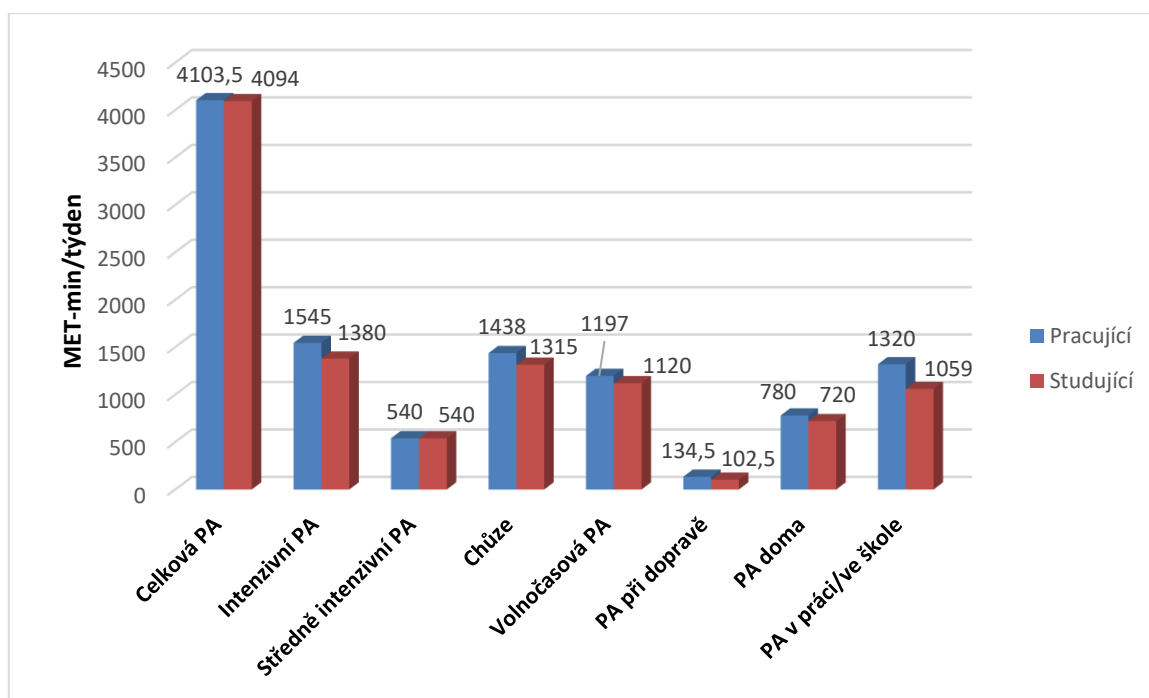


Graf 8: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících nekuřáků

Vyhodnocení nekuřáků s přihlédnutím na faktor zaměstnanosti (Graf 8) zaznamenává vyšší pohybovou aktivitu u studujících nekuřáků pouze v jedné kategorii, kterou je „Středně intenzivní pohybová aktivita“, kdy rozdíl mezi oběma sledovanými skupinami činí 180 MET-min./týden ve prospěch studujících nekuřáků. Největší rozdíl byl zaznamenán v oblasti chůze: zatímco u pracujících nekuřáků činila hodnota pohybové aktivity 1 378,5 MET-min/týden, u studujících nekuřáků se jednalo pouze o 1 142 MET-min/týden.

4.1.6 Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících vlastníků kolo

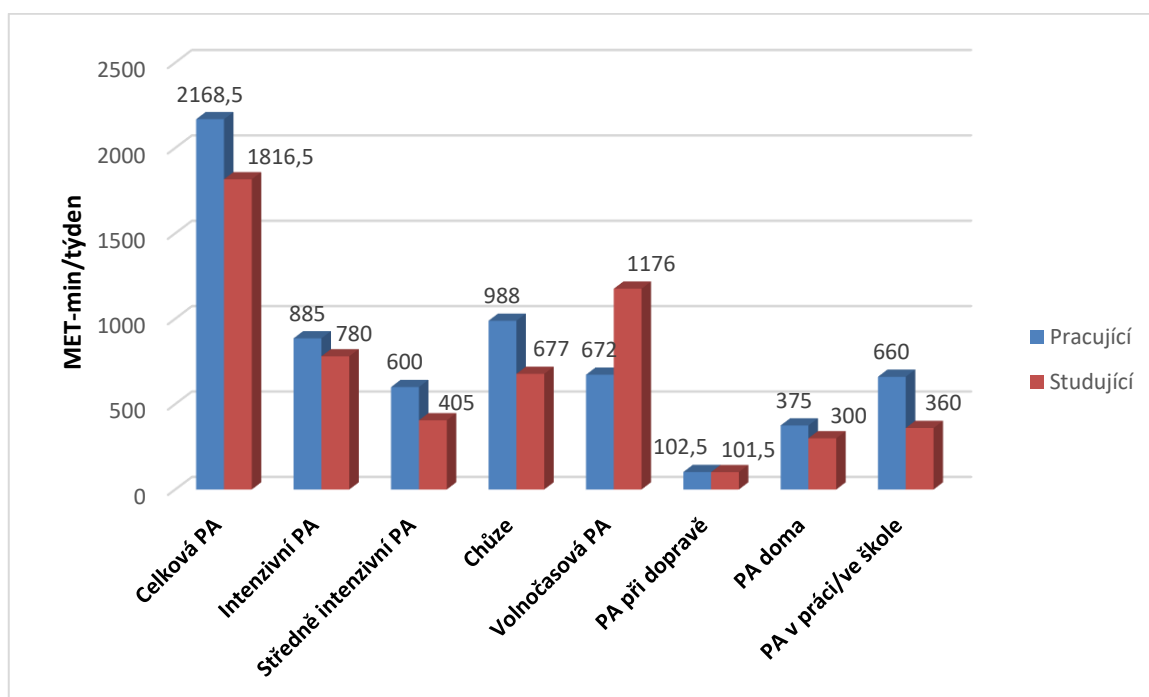
Z grafu (Graf 9) vyplývá, že pracující respondenti vlastníci kolo vykazovali větší pohybovou aktivitu než studující muži taktéž vlastníci kolo, a to ve všech sledovaných oblastech.



Graf 9: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících vlastních kolo

Největší rozdíl zaznamenáváme u kategorie „Intenzivní PA“, kde rozdíl činí 165 MET – min/týdně a dále u pohybové aktivity v práci/škole, kde tento rozdíl činil 261 MET-min/týdně, opět ve prospěch pracujících osob.

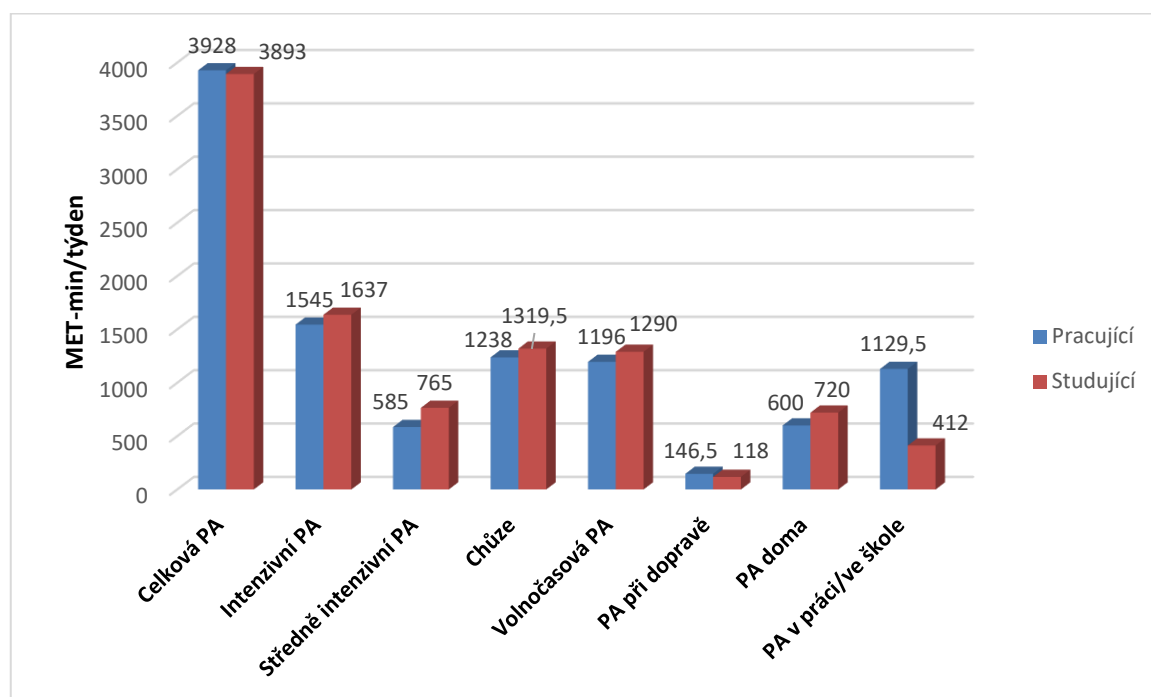
4.1.7 Porovnání pracujících a studujících nevlastních kolo



Graf 10: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících nevlastních kolo

V grafu 10 si můžeme povšimnout, že podobně jako v případě vlastnictví kola, také respondenti nevlastníci kola vykazovali odlišnou pohybovou aktivitu z hlediska zaměstnanosti, kdy ve všech sledovaných oblastech byla zjištěna vyšší pohybová aktivita u osob pracujících, a to s výjimkou volnočasových aktivit. Rozdíl v celkové pohybové aktivitě činil 352 MET-min/týdně ve prospěch pracujících respondentů. Minimální rozdíl byl zjištěn u pohybové aktivity při dopravě (rozdíl činil pouze 125 MET-min/týden). Významný rozdíl byl zjištěn u volnočasových aktivit, kdy rozdíl ve prospěch studujících osob činil 504 MET-min/týdně.

4.1.8 Porovnání pracujících a studujících vlastníků psa

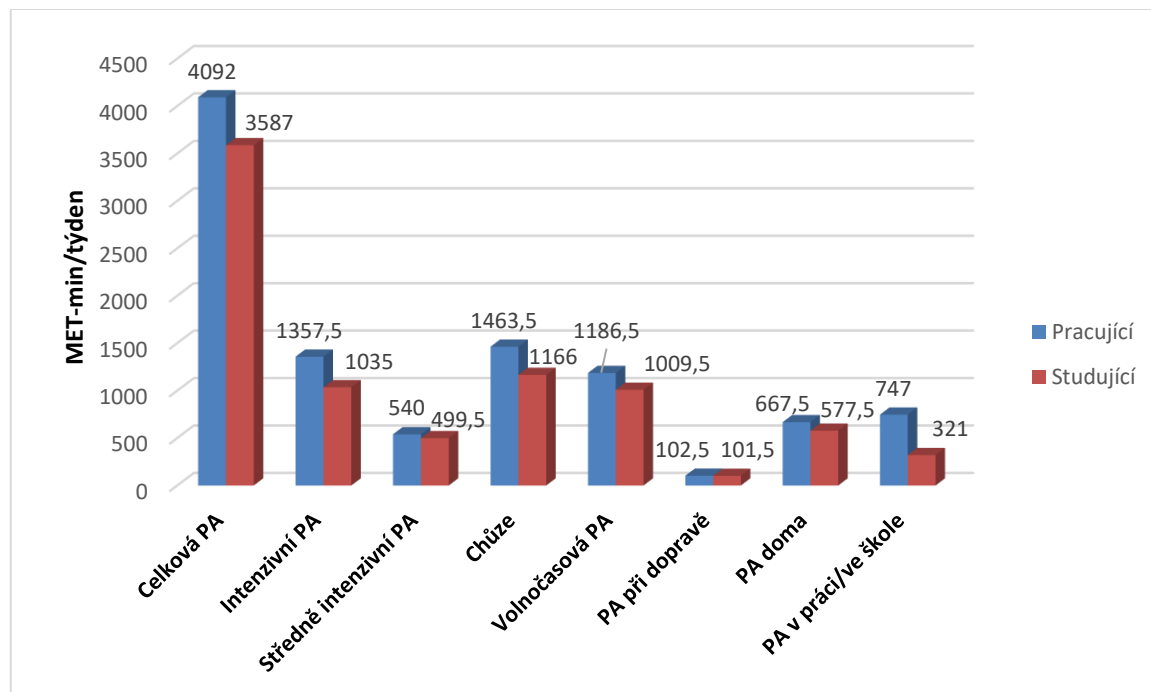


Graf 11: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících vlastníků psa

Graf 11 podává přehled výsledků zjištěných při porovnání pracujících a studujících vlastníků psa. V tomto případě byla zjištěna téměř ve všech sledovaných oblastech vyšší pohybová aktivita studujících, a to s výjimkou celkové pohybové aktivity (osoby zaměstnané vykazovaly vyšší pohybovou aktivitu, rozdíl oproti osobám studujícím činil 35 MET-min/týdně, tedy rozdíl nebyl příliš výrazný) a dále s výjimkou pohybové aktivity realizované během dopravy (rozdíl činil 28,5 MET-min/týdně) a v práci/škole (rozdíl činil 717,5 MET-min/týdně). Tyto výsledky tedy naznačují

pozitivní vliv vlastnictví psa na osoby studujících, s ohledem na jejich realizovanou pohybovou aktivitu (více viz kapitola 5).

4.1.9 Porovnání pracujících a studujících nevlastníků psa



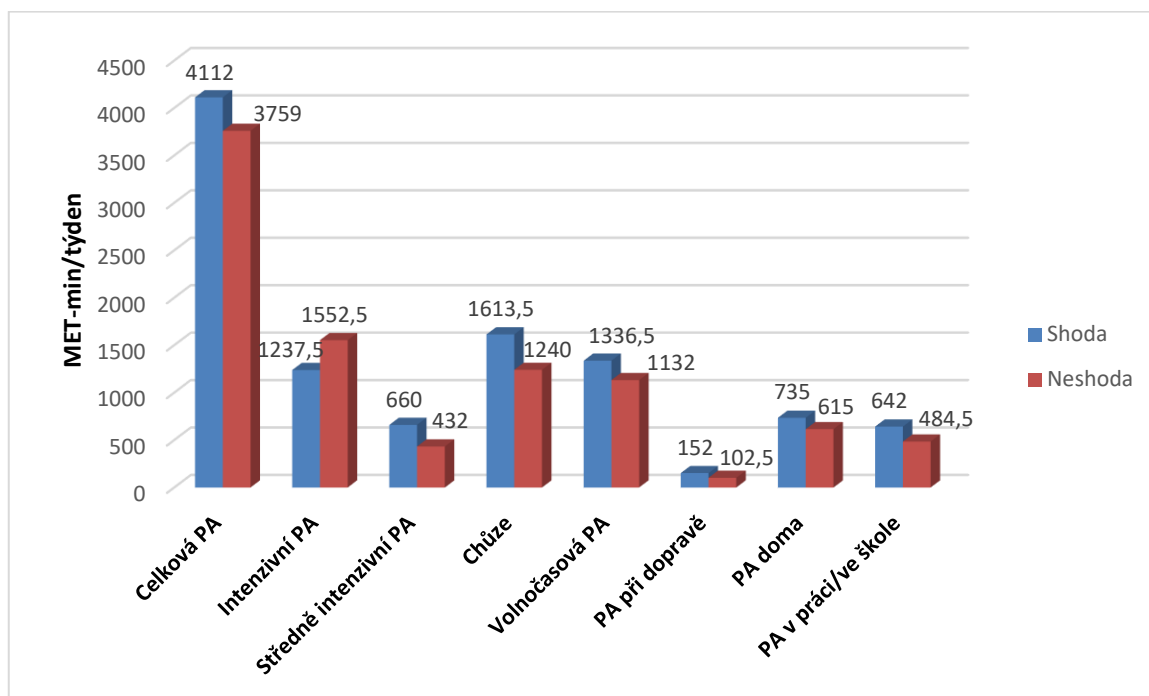
Graf 12: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících nevlastníků psa

Jak je z grafu 12 zřejmé, v případě, že byli srovnáni respondenti nevlastníci psa, vykazovaly pracující osoby ve všech oblastech vyšší pohybovou aktivitu. Největší rozdíl byl zaznamenán v rámci celkové pohybové aktivity (rozdíl činil 505 MET-min/týdně), v rámci chůze (rozdíl činil 297,5 MET-min/týdně) a dále co se týče pohybové aktivity realizované v práci či ve škole – rozdíl v tomto případě činil 426 MET-min/týdně ve prospěch zaměstnaných respondentů.

4.1.10 Porovnání z hlediska ne/shody s realizovanou a ideální pohybovou aktivitou

Dále bylo výzkumem zkoumáno, jak respondenti (pracující a studující) hodnotí svoji realizovanou pohybovou aktivitu v porovnání s pohybovou aktivitou, kterou by rádi provozovali (srovnávána byla tedy realita s ideálním stavem).

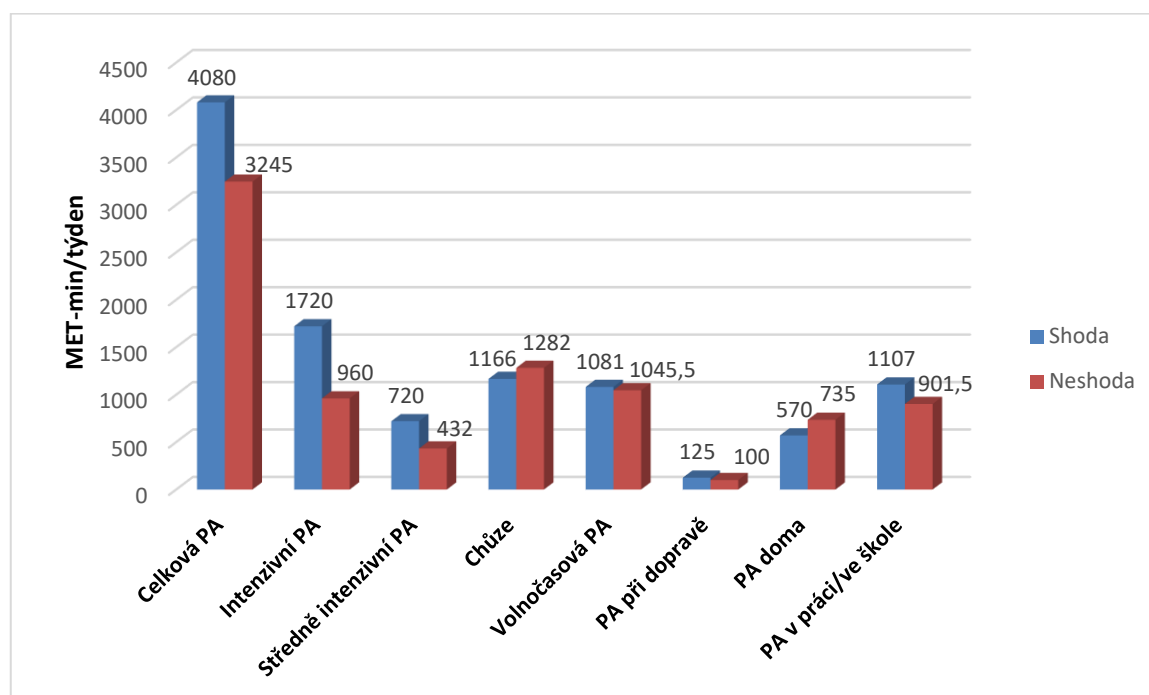
4.1.10.1 Porovnání z hlediska shody v pohybové aktivitě pracujících



Graf 13: Porovnání pohybové aktivity pracujících z hlediska shody provozované pohybové aktivity s přáním provozovat stejnou pohybovou aktivitu

Celkový počet respondentů se shodou je 15 (48 %) a neshodou 18 (52 %). Dotazovaní, kteří provozují danou pohybovou aktivitu, která se zároveň shoduje i s jejich přáním provozovat ji, poukazují téměř ve všech sledovaných oblastech vyšší pohybovou aktivitu. Výjimku představuje intenzivní PA, kdy rozdíl činil 315 MET-min/týden ve prospěch pracujících respondentů „s neshodou“.

4.1.10.2 Porovnání z hlediska shody v pohybové aktivitě studujících



Graf 14: Porovnání pohybové aktivity studujících z hlediska shody provozované pohybové aktivity s přáním provozovat stejnou pohybovou aktivitu

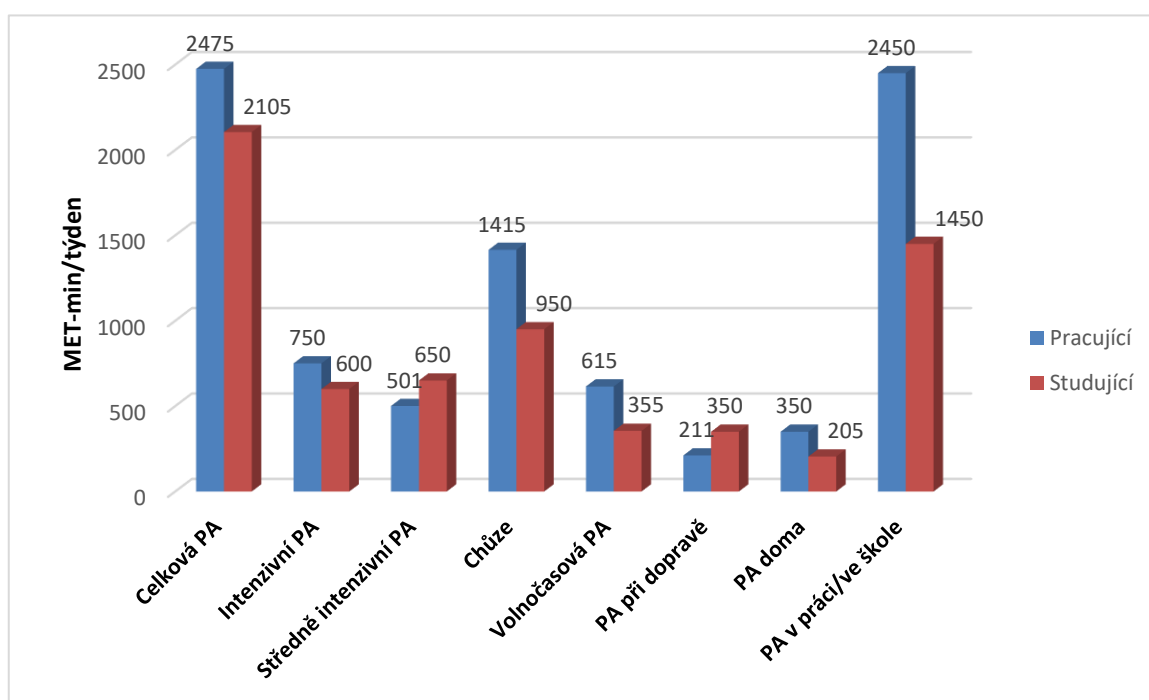
Shodu v souboru studujících vykázalo 21 (64 %) respondentů. Z grafu 14 je zřejmé, že i v tomto případě jedinci spokojení s tím, v jaké míře se pohybové aktivitě věnují, vykazovali vyšší pohybovou aktivitu v porovnání s respondenty nespokojenými se současným zastoupením pohybové aktivity v jejich životě. To platí pro všechny sledované oblasti, kromě „chůze“, kde rozdíl činil 116 MET-min/týden ve prospěch respondentů vykazujících „neshodu“ a též v oblasti PA doma, kde činil rozdíl 165 MET-min/týden.

4.1.11 Porovnání z hlediska vzdělání respondentů

Další aspekt, který byl v rámci sledování pohybové aktivity zohledněn, se týkal vzdělání respondentů. Respondenti byli pro větší přehlednost rozděleni do tří skupin, a to na respondenty s nejvyšším dosaženým vzděláním základním a středním bez maturity, kteří tvořili první skupinu, dále na respondenty s nejvyšším dosaženým vzděláním středním s maturitou a poslední skupinu představovali respondenti s nejvyšším dosaženým vzděláním vyšším odborným či vysokoškolským.

V souboru „pracujících“ bylo zastoupeno celkem 18 osob se základním nebo středním vzděláním bez maturity (v souboru studujících se jednalo o 8 osob), v souboru jedinců s nejvyšším dosaženým vzděláním středoškolským s maturitou se jednalo o 12 osob pracujících a 15 osob studujících, v souboru osob s vyšším odborným nebo vysokoškolským vzděláním se jednalo o 6 respondentů pracujících a 7 respondentů studujících. V grafech 15-17 je podán přehled zjištěných výsledků, a to v rámci porovnání osob pracujících a studujících.

4.1.11.1 Pohybová aktivita respondentů bez maturity

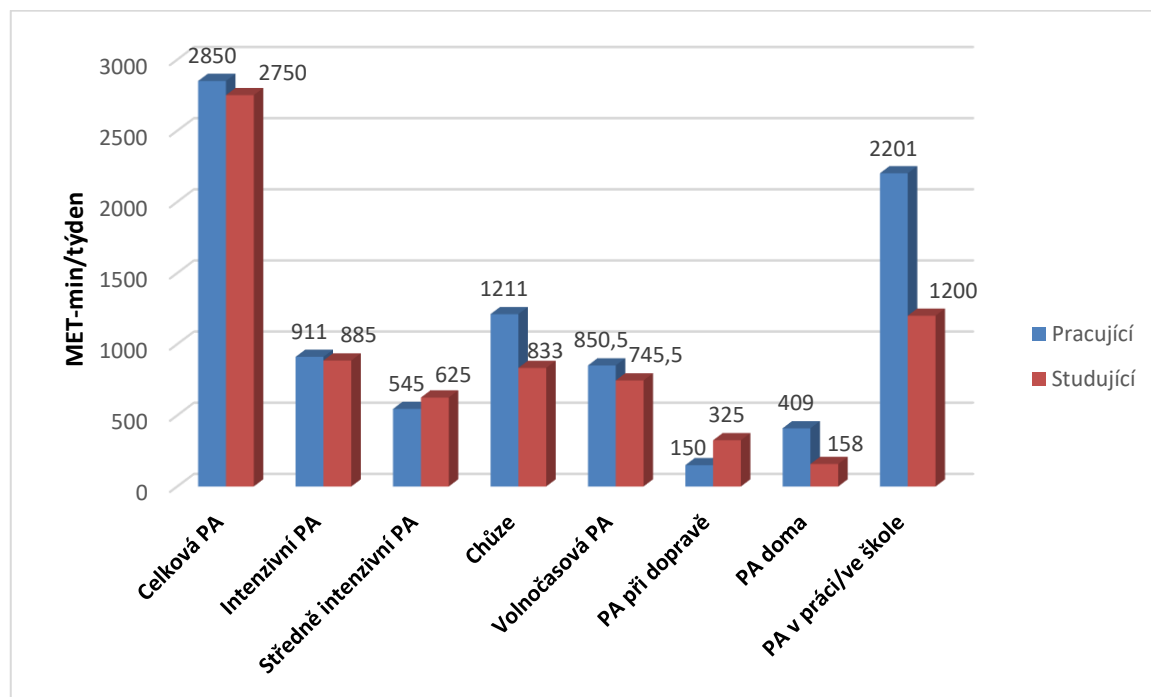


Graf 15: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících bez maturity

Z grafu 15 vyplývá, že pracující respondenti oproti respondentům studujícím vykazovali vyšší pohybovou aktivitu ve sledovaných oblastech, a to s výjimkou středně intenzivní PA (zjištěný rozdíl činil 149 MET-min/týden ve prospěch studujících respondentů) a dále „při dopravě“, kdy respondenti studující vykazovali vyšší pohybovou aktivitu oproti respondentům pracujícím, a to o 139 MET-min/týdně.

4.1.11.2 Pohybová aktivita respondentů s maturitou

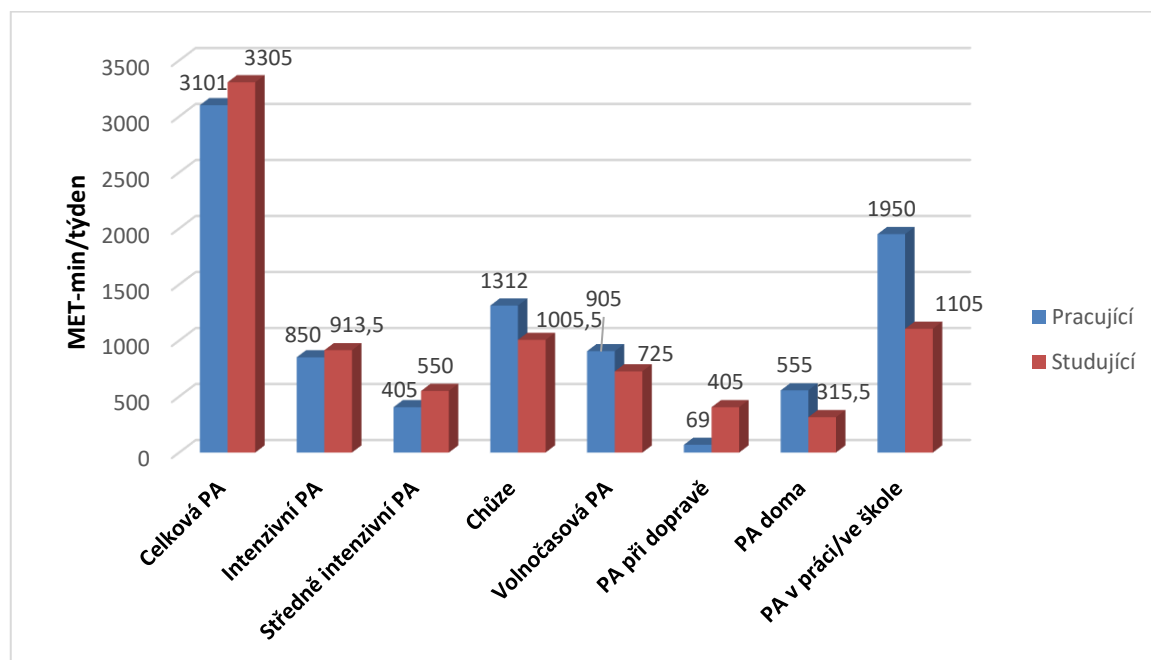
V grafu 16 jsou zachyceny výsledky vztahující se ke komparaci pohybové aktivity pracujících a studujících, jejichž nejvyšší dosažené vzdělání je středoškolské s maturitou.



Graf 16: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících s maturitou

Ve většině sledovaných oblastí byla zjištěna vyšší pohybová aktivita u pracujících, s výjimkou středně intenzivní PA (rozdíl činil 80 MET-min/týden ve prospěch studujících) a dále v rámci PA realizované při dopravě (rozdíl činil 175 MET-min/týden).

4.1.11.3 Pohybová aktivita respondentů s vyšším odborným nebo vysokoškolským vzděláním



Graf 17: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících s VOŠ nebo VŠ

V grafu 17 si lze povšimnout, že v tomto případě byly zjištěny významnější rozdíly mezi PA realizovanou pracujícími a studujícími. Vyšší pohybová aktivita u pracujících byla zjištěna v oblasti chůze, volnočasových aktivit, PA realizované doma a v rámci PA realizované v práci či ve škole, přičemž největší rozdíl byl zjištěn v rámci PA v práci/škole, kdy rozdíl činil 845 MET-min/týden ve prospěch pracujících.

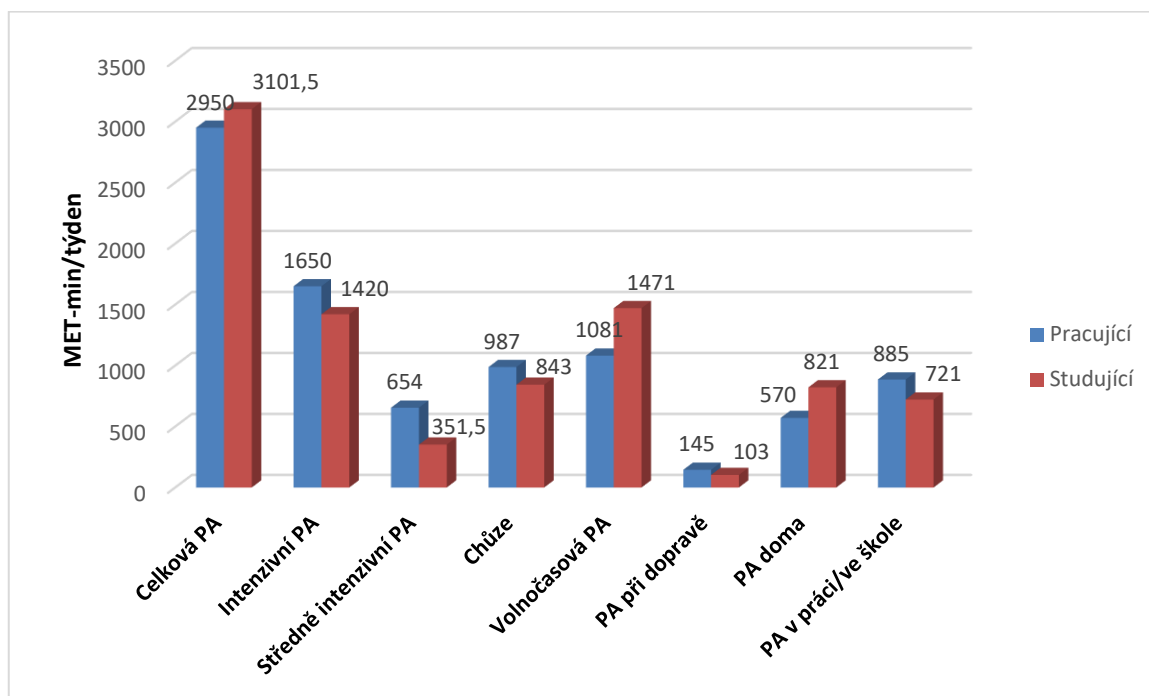
Naopak studující vykazovali vyšší pohybovou aktivitu v rámci celkové PA (v této oblasti byl také zjištěn největší rozdíl v realizované PA, a to 204 MET-min/týden ve prospěch studujících), dále v oblasti intenzivní a středně intenzivní PA a při dopravě.

4.1.12 Porovnání z hlediska četnosti návštěv fitness centra

Posledním aspektem zohledněním při analýze realizované PA pracujícími a studujícími představovala četnost návštěv fitness centra.

Vzhledem k nízkému počtu respondentů v dílčích kategoriích (viz graf 3) byli v tomto případě respondenti rozděleni do dvou skupin, kdy první tvořili respondenti navštěvující fitness centrum 1-2x týdně (ve skupině pracujících se jednalo o 19 respondentů, ve skupině studujících o 14 respondentů), druhou respondenti navštěvující fitness centrum 3x či častěji během týdne (jednalo se o 14 respondentů pracujících a 19 respondentů studujících). Zjištěné výsledky jsou uvedeny v grafu 18.

4.1.12.1 Pohybová aktivita respondentů s návštěvou fitness centra 1-2x týdně

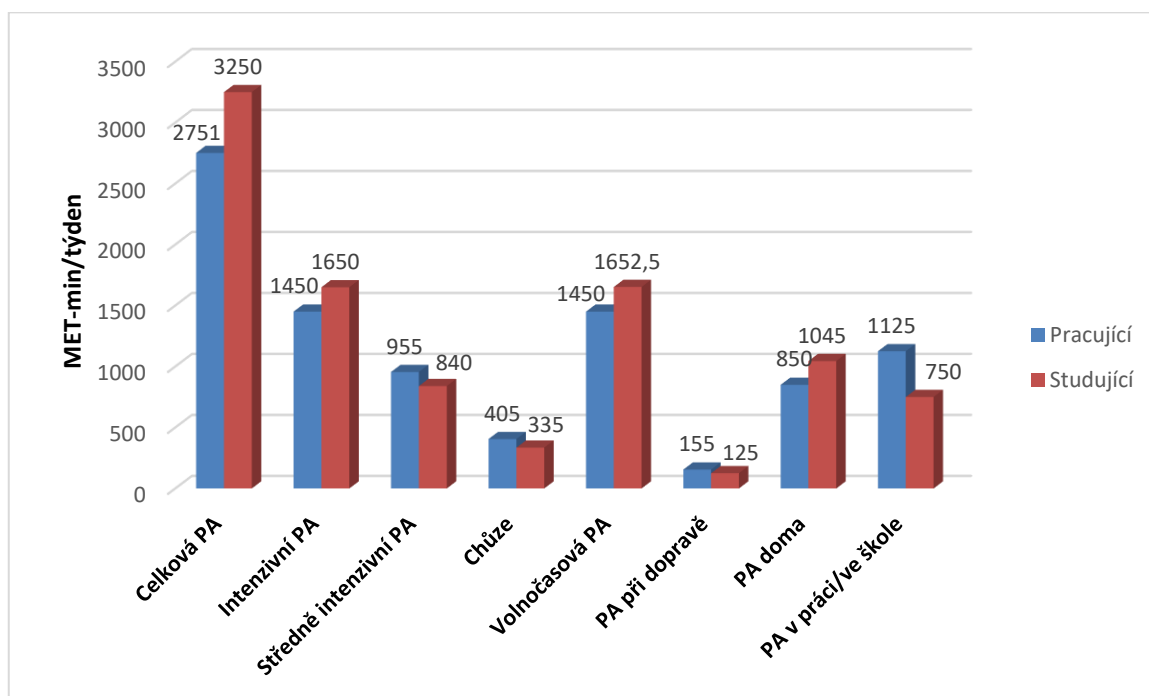


Graf 18: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících navštěvujících fitness 1-2x týdně

V grafu 18 si lze povšimnout, že ve většině sledovaných oblastí převyšovala pohybová aktivita pracujících nad pohybovou aktivitou studujících. Naopak studující vykazovali vyšší pohybovou aktivitu v následujících oblastech: celková PA, volnočasová PA a PA doma.

Největší rozdíl byl zjištěn v případě volnočasové PA, kde rozdíl činil 390 MET-min/týden ve prospěch studujících.

4.1.12.2 Pohybová aktivita respondentů s návštěvou fitness centra 3x týdně a více



Graf 19: Porovnání pohybové aktivity pracujících a studujících navštěvujících fitness 3x týdně a více

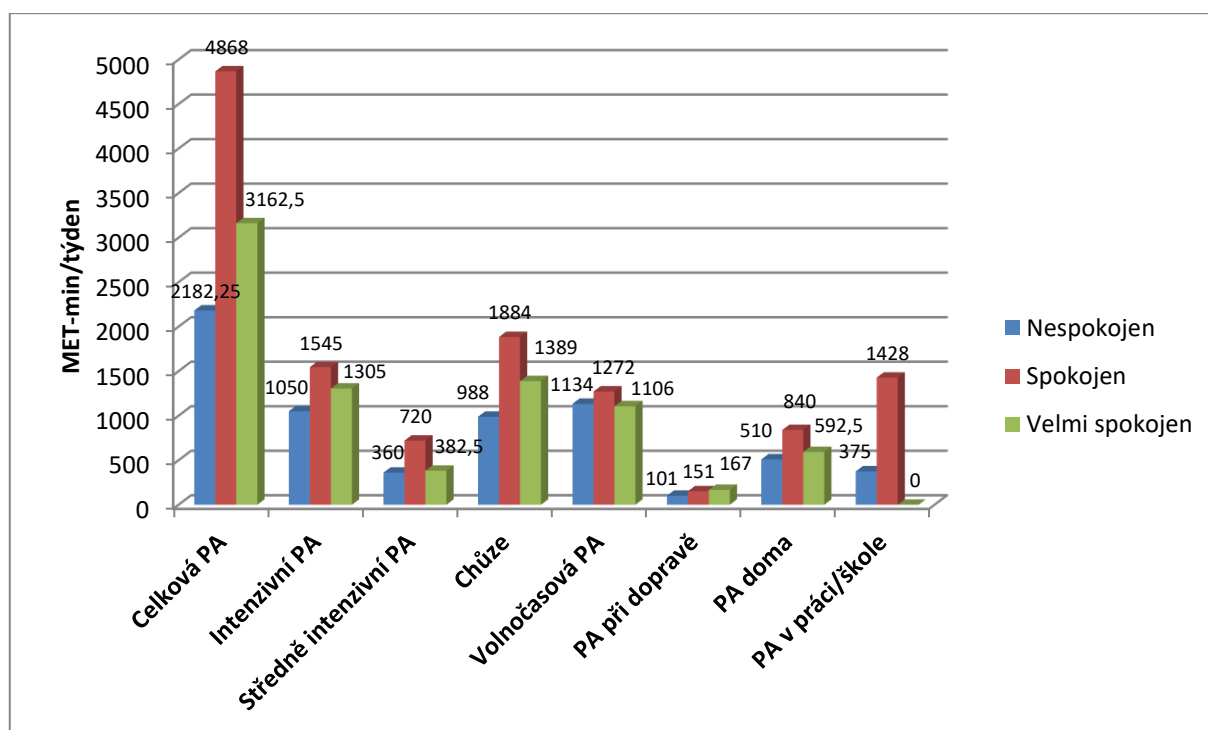
V případě, že respondenti navštěvují fitness 3x týdně či více, byla zjištěna vyšší pohybová aktivita u studujících. Výjimku představovala pouze PA v práci/ve škole, kde rozdíl činil 375 MET-min/týden ve prospěch pracujících.

4.2 Porovnání úrovně životní spokojenosti a pohybové aktivity dle IPAQ

4.2.1 Porovnání z hlediska zdraví a pohybové aktivity

Zjištění v této části poukazují na vliv zdraví na pohybovou aktivitu. Dotazovaní byli podle vnímání vlastního zdraví dle dat zjištěných pomocí dotazníku DŽS rozřazeni do tří kategorií a to „nespokojen“, „spokojen“, a „velmi spokojen“ se svým zdravím.

4.2.1.1 Porovnání z hlediska zdraví a pohybové aktivity pracujících

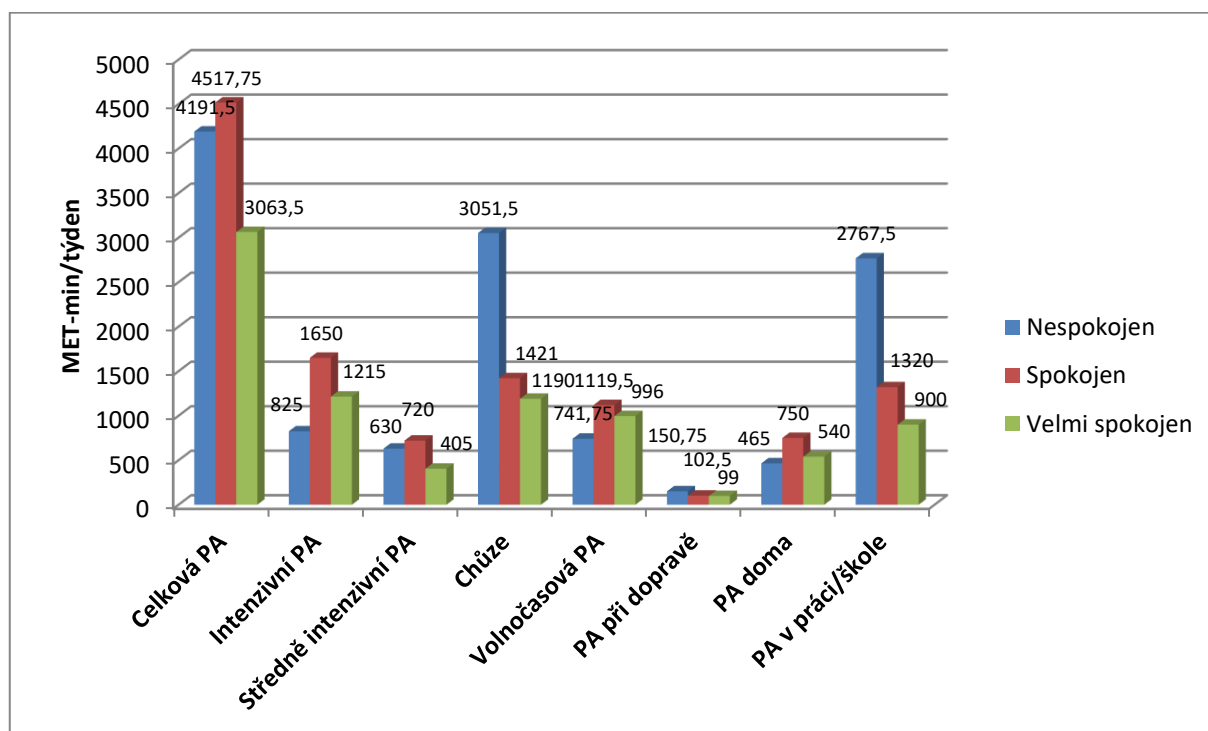


Graf 20: Porovnání z hlediska zdraví na pohybovou aktivitu pracujících

Z grafu (Graf 20), je znatelné, že dotazovaní, vykazující spokojenost se svým zdravím zaznamenávají větší pohybovou aktivitu ve všech oblastech pohybové aktivity, nejvíce znatelná odlišnost je v části „Celková pohybová aktivita“. Zde má kategorie „nespokojen“ nižší celkovou pohybovou aktivitu o 2686 MET – min/tyden, tedy o 55 % nižší pohybovou aktivitu ve srovnání s kategorií „spokojen“. Dotazovaní z kategorie „velmi spokojen“, v části „Celková pohybová aktivita“ vykazují sníženou pohybovou o 35 % oproti dotazovaným z kategorie „spokojen“ se svým zdravím.

Dotazovaní z kategorie „velmi spokojen“ nezaznamenávají žádnou hodnotu pohybové aktivity v oblasti PA v práci/ve škole a dotazovaní z kategorie „méně spokojen“ jsou o 76 % v hodnocení níže u pohybové aktivity v práci a škole na rozdíl od dotazovaných z kategorie „spokojen“ se svým zdravím.

4.2.1.2 Porovnání z hlediska zdraví a pohybové aktivity studujících



Graf 21: Porovnání z hlediska zdraví na pohybovou aktivitu studujících

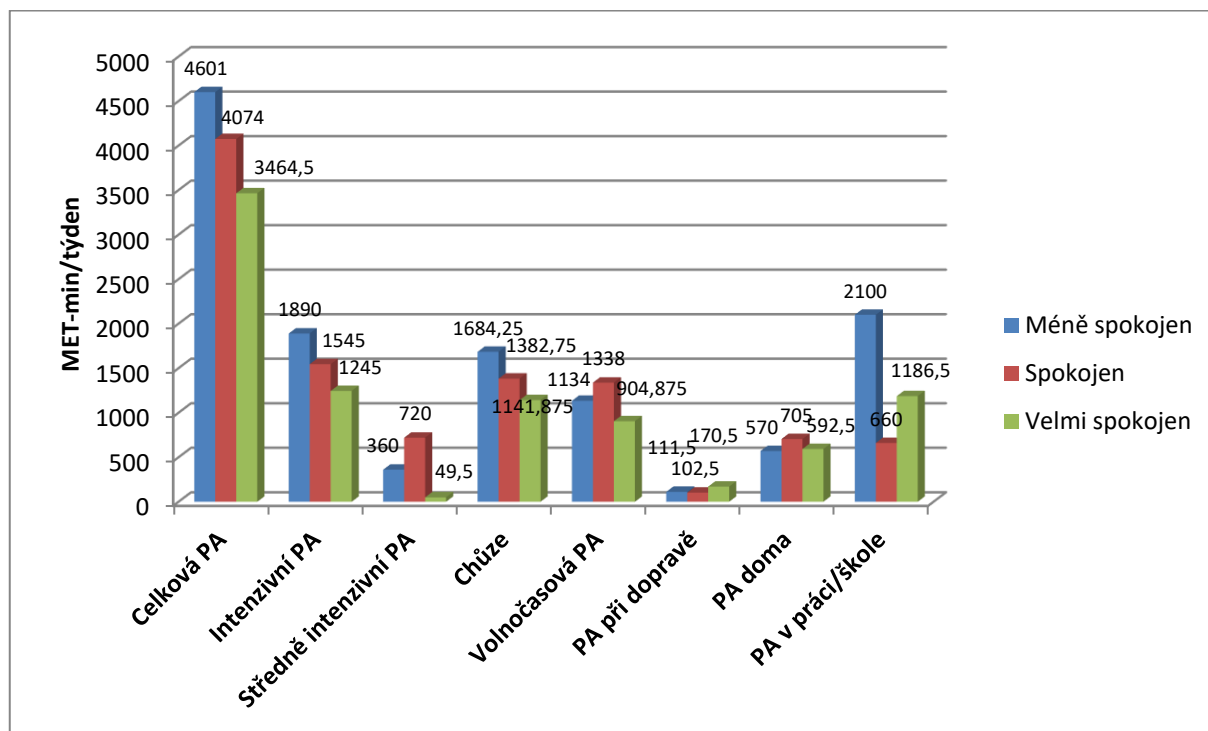
V grafu 21 je vykazováno o 61 % méně pohybové aktivity v části „chůze“ u dotazovaných z kategorie „velmi spokojen“ se svým zdravím na rozdíl od dotazovaných patřících do kategorie „méně spokojen“ se svým zdravím. Ve stejné kategorii je pak vykazována o 53 % méně pohybové aktivity u respondentů v kategorii „spokojen“ se svým zdravím, na rozdíl od respondentů ze skupiny „méně spokojen“ se zdravím. Dvojnásobnou pohybovou aktivitu v kategorii „intenzivní PA“ můžeme rozpoznat u dotazovaných, kteří jsou spokojeni se svým zdravím na rozdíl od respondentů z kategorie „méně spokojen“. V ostatních částech nenalézáme větší rozdíly. Ostatní oblasti u nezaměstnaných nevykazují ve vlivu subjektivního hodnocení zdraví na pohybovou aktivitu větší odlišnosti až na oblast „Pohybová aktivita v práci/škole“. Můžeme zde nalézt znatelně nižší pohybovou aktivitu o 67 % u respondentů z kategorie „velmi spokojen“ na rozdíl od dotazovaných z kategorie „méně

spokojen“ a o 52 % menší pohybovou aktivitu na rozdíl od dotazovaných z kategorie „spokojen“ se svým zdravím.

4.2.2 Porovnání z hlediska vlastní osoby a pohybové aktivity

Hodnocené výsledky popisují vliv vnímání vlastní osoby jako vliv na pohybovou aktivitu. Dotazovaní byli dle vnímání vlastní osoby vyjádřeného v dotazníku DŽS zařazeni do tří kategorií, a to „méně spokojen“, „spokojen“, „velmi spokojen“ sám se sebou.

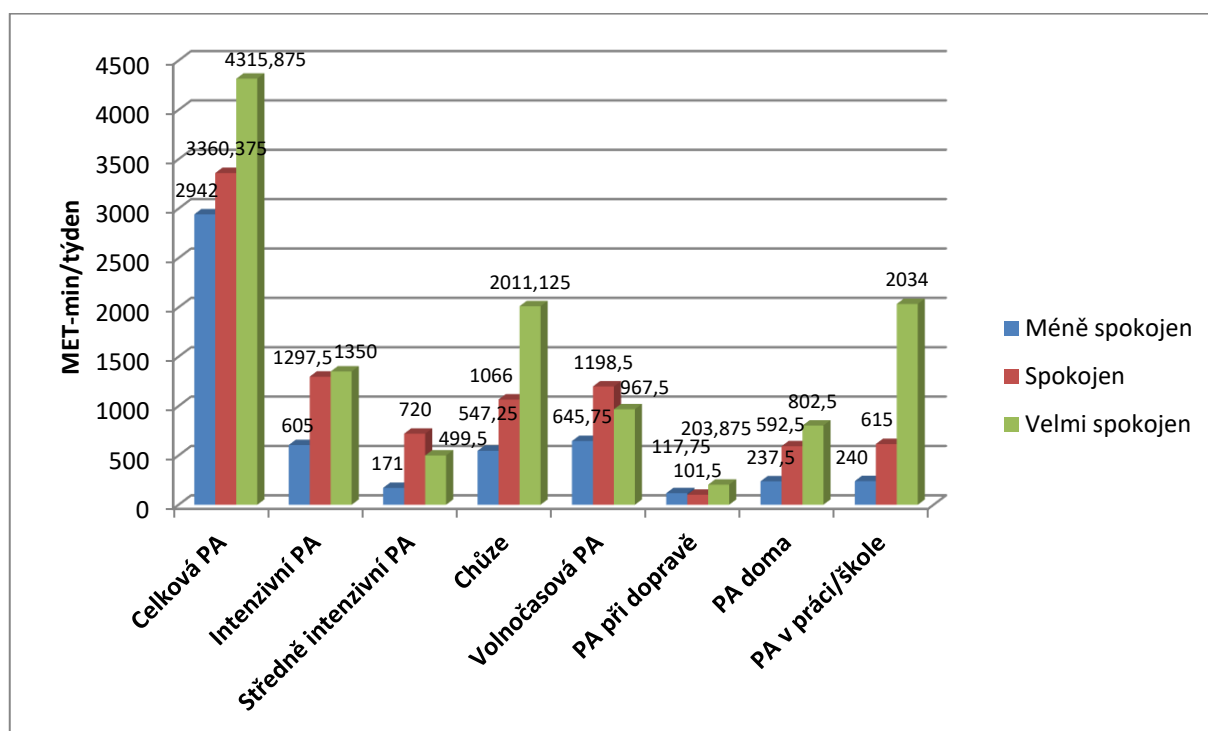
4.2.2.1 Porovnání z hlediska vlastní osoby a pohybové aktivity pracujících



Graf 22: Porovnání vlivu vnímání vlastní osoby na pohybovou aktivitu pracujících

Uvedené hodnoty u pracujících ve vlivu vnímání vlastní osoby na pohybovou aktivitu (Graf 22) poukázaly v části „středně intenzivní pohybová aktivita“ o 50 % nižší pohybovou aktivitu u dotazovaných z kategorie „méně spokojen“ na rozdíl od dotazovaných z kategorie „spokojen“ s vlastní osobou. V části „Pohybová aktivita v práci/škole“ byla zjištěna významně nižší pohybová aktivita o 69 % u dotazovaných z kategorie „méně spokojen“ na rozdíl od respondentů z kategorie „spokojen“ s vlastní osobou. Ostatní výsledky vykazují jen nepatrné změny v pohybové aktivitě v ostatních částech.

4.2.2.2 Porovnání z hlediska vlastní osoby a pohybové aktivity studujících



Graf 23: Porovnání vlivu vnímání vlastní osoby na pohybovou aktivitu studujících

Grafické zobrazení s výsledky u studujících ve spojení vlivu vnímání vlastní osoby na pohybovou aktivitu (Graf 23) poukázaly na vyšší pohybovou aktivitu o 46 % v části „celková pohybová aktivita“ u dotazovaných z kategorie „velmi spokojen“ na rozdíl od dotazovaných z kategorie „méně spokojen“. V části „chůze“ zaznamenávají respondenti z kategorie „velmi spokojen“ o tři a půl krát vyšší pohybovou aktivitu na rozdíl od respondentů z kategorie „méně spokojen“. Mírné odlišnosti pak vykazují ostatní sledované skupiny.

Snížená pohybová aktivita je vykazována u dotazovaných z kategorie „méně spokojen“ až o 47 % na rozdíl od respondentů z kategorie „spokojen“ v části „volnočasová pohybová aktivita“. Výrazně vyšší pohybová aktivita je v kategorii „velmi spokojen“, až tři krát vyšší, na rozdíl od respondentů v kategorii „méně spokojen“ v části „pohybová aktivita doma“. Velmi znatelné rozdíly až o 88 % nižší pohybovou aktivitu můžeme vidět v části „Pohybová aktivita v práci/škole“ u respondentů z kategorie „méně spokojen“ na rozdíl od respondentů ze skupiny „velmi spokojen“.

5 DISKUSE

Cílem výzkumu popsaného ve čtvrté kapitole bylo zjistit, jaká je pohybová aktivita pracujících a studujících mužů navštěvujících pravidelně fitness centrum, se zřetelem k dopadu vybraných faktorů na míru pohybové aktivity a též k dopadu realizované pohybové aktivity na životní spokojenost a spokojenost s vlastním tělem.

K naplnění cíle a též dílčích úkolů byly vybraným návštěvníkům Power & Squah fitness centra v Liberci administrovány dotazníky IPAQ a DŽS, přičemž výzkumný soubor tvořilo 33 respondentů pracujících a stejný počet respondentů studujících.

Jedním z dílčích úkolů bylo zjistit úroveň pohybové aktivity respondentů pomocí dotazníku IPAQ. Výzkumem bylo zjištěno, že při celkovém srovnání obou sledovaných skupin respondentů vykazují vyšší pohybovou aktivitu pracující oproti respondentům studujícím. Rozdíly nebyly ovšem nijak výrazné, největší rozdíl byl zjištěn v případě celkové pohybové aktivity, a to 490,5 MET-min/týden ve prospěch pracujících. Při porovnání těchto výsledků s výzkumem, který realizovali Omorou, Coste, Escalon a Vuillemin (2016) na vzorku 3 294 osob z Francie, byly zjištěny odlišnosti, resp. ve výzkumu autorů to byly studenti, kteří vykazovali vyšší pohybovou aktivitu (a též pohybovou aktivitu intenzivnější) než osoby pracující, nicméně tento rozdíl je dán odlišným konceptem výzkum.

V popsaném výzkumu byly na rozdíl od výzkumu francouzského za osoby studující považováni nikoliv jedinci většinou nezletilí, ale ti, kteří již byli dospělí a studium představovalo jejich hlavní „pracovní“ aktivitu. Pochopitelně děti oproti dospělým mají více pohybu, zejména u malých dětí je pohyb přirozenou aktivitou, k níž nemusí být nuceny (Perič a kol., 2012). Rozdíl byl ovšem patrně způsoben i tím, že byl výzkum realizován ve fitness centru, tedy v místě vyznačujícím se specifickou klientelou. Výzkumný soubor nebyl reprezentativní, což lze vnímat jako nedostatek výzkumu, a tedy nelze ani zjištěné výsledky generalizovat na celou populaci. Přesto však námi zjištěné výsledky korespondují se zjištěním Peška (2013), který v rámci své diplomové práce na reprezentativním vzorku vytvořil typologii návštěvníků pražských fitness center a dospěl ke zjištění, že zatímco studenti mají sice více času na pobyt ve fitness centru, navštěvují jej stejně často jako osoby pracující (byť s rozdílem v délce pobytu v daném zařízení), nejsou ovšem převažujícími návštěvníky fitness center: těmi jsou naopak muži starší, kteří jsou často bohatí a je pro ně – i s ohledem na jejich

profesi – důležité vypadat dobře. To vede k tomu, že se pohybu a sportu věnují intenzivněji než studenti, byť ti se často považují za vrcholové sportovce.

Pokud jsme se zaměřili na to, jak „aktivní“ respondenti jsou, žádná z osob, která se výzkumu zúčastnila, nebyla zařazena do skupiny osob s nízkou aktivitou, což ovšem pochopitelně není překvapující, neboť návštěva fitness centra je záležitostí dobrovolnou, které se jedinec věnuje ve svém volném čase. Lze tedy předpokládat, že je pohyb pro respondenty důležitý, byť pochopitelně pravděpodobně z jiných důvodů. Podle Peška (2013, s. 65) je motivací studentů pro návštěvu fitness centra kromě tvarování a zpevnění těla a udržení tělesné kondice také potřeba plně trénovat, resp. pohybová aktivita realizovaná v rámci fitness centra bývá často součástí tréninku studentů, zatímco u starších osob (v typologii Peška nazvaných jako „usedlíci“) bývá častou motivací potřeba snížit váhu či zdravotní důvody. Nicméně jedná se o domněnku, kterou by bylo vhodné blíže ověřit dalším výzkumným šetřením.

Dalším dílčím úkolem bylo zjistit vliv tří vybraných faktorů (kuřáctví, vlastnictví kola a psa) na pohybovou aktivitu pracujících a studujících respondentů.

Srovnáním kuřáků a nekuřáků se zohledněním faktoru zaměstnanosti bylo zjištěno, že pracující kuřáci vykazují vyšší pohybovou aktivitu v porovnání se studujícími kuřáky (rozdíl v celkové pohybové aktivitě činil 708 MET – min/týdně) a obdobně v případě nekuřáků byla identifikována vyšší pohybová aktivita u pracujících (rozdíl činil 326,5 MET – min/týdně). V souboru kuřáků byla zjištěna vyšší pohybová aktivita pouze v oblasti pohybové aktivity realizované „doma“ (rozdíl činil 45 MET – min/týdně), v souboru nekuřáků při porovnání respondentů z hlediska zaměstnanosti byla identifikována vyšší pohybová aktivita „středně intenzivní“ u studujících respondentů (rozdíl činil 180 MET-min/týdně). Tyto výsledky tedy korespondují s předchozím zjištěním týkajícím se toho, že pracující respondenti mají ve svém životě více pohybové aktivity než respondenti studující, kdy tedy faktor kuřáctví nemá vliv na realizaci pohybových aktivit.

Srovnáním osob vlastních a nevlastních kolo bylo zjištěno, že pracující respondenti bez ohledu na to, zda kolo vlastní či nevlastní, vykazují vyšší pohybovou aktivitu, a to ve všech sledovaných oblastech. Podle Nykodýma, Zvonaře a Sebery (2011) je jízda na kole v současnosti nejčastěji provozovanou pohybovou aktivitou. Za pozornost v tomto ohledu stojí stále narůstající oblíbenost soutěže *Do práce na kole*, které se např. v roce 2011, tj. v prvním ročníku, zapojilo 1 025 účastníků ze 181 firem a institucí, přičemž v posledním ročníku v roce 2018 se již jednalo o 16 347 účastníků

z 1 838 firem a institucí (www.dopracenakole.cz). Můžeme tedy uvažovat nejen o pozitivním dopadu jízdy na kole na zdraví, v návaznosti na zjištěné výsledky také o přínosu pro realizaci pohybové aktivity: u pracujících vlastníci kolo byla zjištěna celková PA 4 103,5 MET-min/týden, u téže skupiny respondentů bez kola se jednalo pouze o 2 168,5 MET-min/týden. Nelze pochopitelně tvrdit, že by zvýšená pohybová aktivita u osob vlastních kolo byla zapříčiněna právě touto skutečností, nicméně vyloučit tuto souvislost nelze. I v tomto případě by bylo vhodné dále danou souvislost zkoumat, a to i výzkumem kvalitativním, v němž by bylo možné blíže zjistit, jaké důvody brání mnohým jedincům využívat jízdní kolo či v rámci kvantitativního šetření konkrétněji zjistit s využitím detailnějšího statistického zpracování dat, a to na reprezentativním vzorku, jaká je spojitost mezi těmito proměnnými.

Pokud se vrátíme ke zjištění, že pracující vykazují vyšší pohybovou aktivitu oproti respondentům studujícím, za pozornost stojí, že u studujících byla zjištěna častější shoda s mírou realizované a ideální pohybové aktivity (shodu vykazalo 68 % studujících, ale jen 48 % pracujících). V tomto ohledu také může být jízda na kole pro pracující způsobem, jak si zajistit a udržet alespoň přijatelnou pohybovou aktivitu. Lze uvažovat o tom, že studující mají více volného času – ve výzkumném souboru tvořili tuto skupinu zejména mladší respondenti, kteří pravděpodobně nemají rodinu či jiné povinnosti. Da Costa a Miragaya (2002) však na základě komparace dílčích výzkumů uvádějí, že se jedná o určitý trend, který se proměňuje, byť pozvolna. I když lidé stále více propadají sedavému způsobu života, kampaně na podporu sportu a pohybu mají příznivý vliv na pohyb realizovaný např. zaměstnanci a seniory. Podle Bice et al. (2016) platí, že pohyb realizovaný v dětství či dospívání vede k vyšší pohybové aktivitě v dospělosti, tedy u jedince vzniká intrinsická motivace k pohybu v případě, že je mu dostupný v těchto vývojových fázích. Autoři se opírají o výsledky vlastního výzkumu provedeného na vzorku 512 osob. Z tohoto hlediska tak můžeme uvažovat o tom, že studující jsou ve svém jednání, včetně realizace pohybových aktivit, vedeni vnitřní motivací a míra realizované aktivity odpovídá jejich potřebám. Naopak potřeby pracujících mohou být závislé na vnějších faktorech (nízká fyzická kondice, tlak společnosti apod.), což může zapříčiňovat diskrepanci mezi realizovanou a idealizovanou pohybovou aktivitou.

Výsledky výzkumu poukazující na faktor „z hlediska vlastnictví psa“ byly odlišné při srovnání pracujících a studujících osob v případě vlastnictví psa a nevlastnictví psa. Pokud byli srovnáni pracující a studující vlastníci psa, zjištěna byla

vyšší pohybová aktivita u osob studujících (s výjimkou celkové pohybové aktivity, která byla u zaměstnaných vyšší o 35 MET-min/týdně, a dále s výjimkou PA při dopravě a v práci/škole, což pochopitelně není v případě těchto dvou posledních oblastí překvapující), což vede k závěru, že vlastnictví psa má pozitivní vliv na realizaci pohybové aktivity. Tento závěr dokládá i zjištění dané porovnáním pracujících a studujících nevlastnící psa, vyšší pohybová aktivita byla zjištěna u osob pracujících, a to ve všech sledovaných oblastech, přičemž rozdíl v rámci celkové pohybové aktivity činil 505 MET-min/týdně ve prospěch osob zaměstnaných.

Dále byla sledována souvislost mezi pohybovou aktivitou a vzděláním respondentů a dále četností návštěvy fitness centra. Při srovnání celkové pohybové aktivity bylo zjištěno, že vzdělání respondentů souvisí s mírou pohybové aktivity, přičemž v této oblasti vykazovali vyšší pohybovou aktivitu pracující se vzděláním nižším než vyšším odborným nebo vysokoškolským ve srovnání s respondenty studujícími se stejným vzděláním. Také ve volném čase ve všech sledovaných skupinách vytvořených dle nejvyššího dosaženého vzdělání převažovala PA pracujících nad PA studujícími. Studující naopak vykazovali vyšší pohybovou aktivitu než pracující v případě celkové PA u osob s vyšším odborným nebo vysokoškolským vzděláním a také v rámci středně intenzivní PA, a to ve všech skupinách odlišného vzdělání respondentů. Tyto výsledky jsou v souladu s šetřením Omorou, Coste, Escalon a Vuillemin (2016), v němž byla zjištěna vyšší pohybová aktivita u osob se vzděláním nižším než středním, případně středoškolským s maturitou ve srovnání s osobami s vysokoškolským vzděláním.

Při porovnání PA pracujících a studujících z hlediska četnosti návštěv fitness centra byla zjištěna vyšší pohybová aktivita u respondentů studujících, což může být dáno tím, že studenti podle Peška (2013) mají možnost trávit ve fitness centru více času a také se věnují intenzivnější pohybové aktivitě častěji než pracující, na pohyb a sport mají více času.

Následujícím úkolem bylo analyzovat vztah životní spokojenosti a úrovně pohybové aktivity u pracujících a studujících respondentů.

Není překvapující, že respondenti, u kterých byla zjištěna vyšší pohybová aktivita, častěji uváděli, že jsou spokojeni se svým zdravím, což platí jak pro pracující, tak i pro studující, nicméně u jedinců „velmi“ spokojených se svým zdravím byla oproti osobám pouze „spokojených“ se svým zdravím zjištěna nižší PA (u pracujících i studujících), s výjimkou PA při dopravě u pracujících, což může potvrzovat naši

domněnku, že pracující dojíždějí do zaměstnání na kole či chodí pěšky. Chůze představovala oblast, v níž se výsledky zjištěné od pracujících a studujících rozcházely: u pracujících byla zjištěna nejvyšší pohybová aktivita u „spokojených“, u studujících u nespokojených. I v tomto případě je však vhodné upozornit na limity výzkumu: nespokojenost může být v tomto případě u studujících způsobena mnoha faktory (raději by např. jezdili vlastním vozidlem), nicméně limitem je i způsob vyhodnocení dat, které bylo pro účely bakalářské práce provedeno s cílem co nejrozsáhlejšího souboru výsledků, a to na úkor jejich detailnější prezentace. Nebylo naším cílem více se zaměřit na spokojenost respondentů (se zdravím, vlastní osobou), sledována byla komparace PA, což tedy vedlo k potřebě redukce všech získaných dat. Zároveň však platí, že spokojenost se velmi subjektivním fenoménem a je tak vhodnější zkoumat ho kvalitativním šetřením.

Při porovnání pracujících a studujících dle spokojenosti s vlastní osobou byly zjištěny výraznější rozdíly mezi oběma skupinami: „velmi spokojení“ studující vykazovali nejvyšší pohybovou aktivitu v oblastech celková PA, chůze a PA v práci/ve škole, zatímco u pracujících byla nejčastěji zjištěna nejvyšší pohybová aktivita u osob méně spokojených se svojí osobou. To tedy opět dokládá naše tvrzení, že spokojenost s vlastní osobou závisí na více faktorech a nelze ji spojovat pouze s pohybovou aktivitou.

V závěru kapitoly je nutné podotknout, že dalším důležitým faktorem při vyplňování dotazníků je i oblast vzdělanosti. Mnoho z dotazovaných nevědělo, jakým způsobem dotazníky vyplňovat a odnášeli si je domů, kde se chtěli s někým poradit. Zde mohlo nastat nesprávné pochopení, nadhodnocení, nebo podhodnocení celkové pohybové aktivity, což se zcela jistě také odrazilo v nižší návratnosti dotazníků či jejich správném vyplnění. Snahou tedy bylo respondentům některé otázky dovysvětlit a pomoci jim při jejich vyplňování. Výsledky výzkumu, který prováděli Heesch, Uffelenz, Hillz a Brown (2010), také dokazují, že je důležité více dohlížet a pomáhat při vyplňování IPAQ dotazníku, a to zejména u lidí starších 65 let, právě z důvodů nepochopení otázek a častých chyb.

I přes limity výzkumu lze považovat cíl práce a cíl výzkumu za naplněné. Shrnutí hlavních výsledků je věnován závěr práce.

ZÁVĚR

V bakalářské práci byla věnována pozornost problematice pohybové aktivity, jejímu významu pro jedince, ať již v rovině psychické či fyzické. Důraz byl kladen na fitness, čehož se týkal i realizovaný výzkum, v němž bylo cílem zjistit, jaká je pohybová aktivita pracujících a studujících mužů navštěvujících pravidelně fitness centrum, se zřetelem k dopadu vybraných faktorů na míru pohybové aktivity a též k dopadu realizované pohybové aktivity na životní spokojenost.

Výzkum probíhal v Liberci v Power & Squash fitness centru, po dobu šesti měsíců a to od ledna do června 2018. Celkový počet dotazovaných, kteří správně vyplnili Mezinárodní dotazník k pohybové aktivitě (IPAQ) a Dotazník životní spokojenosti (DŽS), bylo 66 mužů.

Byla nastudována odborná literatura, která umožnila nejen představit teoretická východiska zkoumané problematiky, ale též byla klíčová pro koncepci vlastního výzkumného šetření, které bylo realizováno na vzorku pracujících a studujících mužů, navštěvujících dané fitness centrum.

Dále byla zjištěna úroveň pohybové aktivity respondentů pomocí dotazníku IPAQ. Z výsledků vyplývá, že vyšší pohybovou aktivitu mají sledovaní pracující muži, přičemž všichni respondenti vykazují střední či vysokou míru aktivity.

Dalším dílčím úkolem bylo zjistit vliv kuřáctví, vlastnictví kola a psa na pohybovou aktivitu pracujících a studujících a též vliv četnosti návštěv fitness a faktoru vzdělanosti. Z výsledků výzkumu vyplývá, že kuřáctví nemá vliv na pohybovou aktivitu pracujících, ani studujících, vlastnictví kola má pozitivní vliv na pohybovou aktivitu, nicméně i v tomto případě byla zjištěna vyšší pohybová aktivita u pracujících. Vlastnictví psa je také příznivé z hlediska realizace pohybové aktivity, a to zejména u studujících. Dále bylo zjištěno, že vyšší pohybovou aktivitu vykazovali pracující se vzděláním nižším než vyšším odborným nebo vysokoškolským ve srovnání s respondenty studujícími se stejným vzděláním. Studující naopak vykazovali vyšší pohybovou aktivitu než pracující v případě celkové PA u osob s vyšším odborným nebo vysokoškolským vzděláním a také v rámci středně intenzivní PA, a to ve všech skupinách odlišného vzdělání respondentů. Při porovnání PA pracujících a studujících

z hlediska četnosti návštěv fitness centra byla zjištěna vyšší pohybová aktivita u respondentů studujících.

Následujícím dílčím úkolem bylo analyzovat vztah životní spokojenosti a úrovně pohybové aktivity u pracujících a studujících. Z výsledků vyplývá, že se spokojenost respondentů (pracujících i studujících) odvíjí od realizované pohybové aktivity, nicméně vyšší pohybová aktivita byla zjištěna v případě obou souborů respondentů u osob spokojených, nikoliv osob velmi spokojených.

Výsledky byly vyhodnoceny k cílům výzkumu, komparovány s teoretickými východisky a dalšími, českými i zahraničními výzkumy. Naplněn byl i cíl vyvození závěrů, přičemž pozornost byla věnována také zhodnocení limitů výzkumu.

Bakalářská práce poukazuje na význam pohybové aktivity pro člověka. Dokládá též, že dílčí aktivita, jakou je např. návštěva fitness, je pouze jednou z oblastí, která přispívá k vyšší pohybové aktivitě v životě člověka. Tato práce je přínosná zejména z důvodu volby tématu, resp. porovnání skupin pracujících a studujících. V dostupné české i zahraniční výzkumy na toto téma chybí a realizovaný výzkum tak může být podnětem pro další výzkumné šetření v této oblasti.

SEZNAM POUŽITÝCH ZDROJŮ

BÁRTLOVÁ, S. (2005). *Sociologie zdravotnictví a medicíny*. 6., přeprac. a dopl. vyd. Praha: Grada, 2005. ISBN 80-247-1197-4.

BICE, M. R. et al. (2016). Retrospective evaluation of high school primary physical activities and adulthood physical activities need satisfaction. *Sport Science Review*. Vol. 25, Issue 3, pp. 183-198. ISSN 2066-8732.

BLAXTER, M. (1993). *Health and lifestyle*. London: Routledge.

BUSHMAN, B., A. (2011) *Complete guide to fitness & health*. Champaign, IL: Human Kinetics, 2011. ISBN 0736093370.

CAVILL, N., KAHLMEIER, S., RACIOPPI, F. (2006). *Physical activity and health in Europe: evidence for action*. [Online-Ausg.]. Copenhagen: World Health Organization, 2006. ISBN 9289013877.

CENTRUM PREVENTIVNÍ PÉČE (2018). *BMI a WHR – index tělesné hmotnosti a poměr obvodu pasu a boků*. [online] 2018 [cit. 2018-09-09-]. Dostupné z: <http://centrumpreventivnipec.cz/bmi-whr-index-telesne-hmotnosti-pomer-obvodu-pasu-boku>

ČELEDOVÁ, L., ČEVELA, R. (2010). *Výchova ke zdraví – vybrané kapitoly*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-3213-8.

Da COSTA, L. M., MIRAGAYA, A. (2002). *Worldwide Experiences and Trends in Sport for All*. Oxford: Meyer & Meyer Sport, 2002. ISBN 1-84126-085-1.

CHROMÝ, A. (2015) *Spokojenost a pohybová aktivita návštěvníků fitness*. Olomouc, 2015. Diplomová práce.

FAHRENBERG, J., (2001) *Dotazník životní spokojenosti*. Praha: Testcentrum, 2001. ISBN 80-86471-16-0.

FOŘT, P. (1990) *Výživa a sport*. Praha: Olympia, 1990. ISBN 80-7033-026-0.

FOŘT, P. (2004). *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. Praha: Grada, 2004. ISBN 80-247-1057-9.

FRÖMEL, K., NOVOSAD, J., SVOZIL, Z. (1999) *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. ISBN 80-7067-945-X.

GRIFFITHS, G. (2006) *Posilování pro muže: pro začátečníky i pokročilé*. Havlíčkův Brod: Fragment, 2006. ISBN 80-253-0223-7.

HEESCH, K.,C, GZ VAN UFFELEN, J., L HILL, R., J BROWN,W. What do IPAQ questions mean to older adults? Lessons from cognitive interviews. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* [online]. 2010, 7(1), 35- [cit. 2018-07-19]. DOI: 10.1186/1479-5868-7-35. ISSN 1479-5868. Dostupné z: <http://ijbnpa.biomedcentral.com/articles/10.1186/1479-5868-7-35>

HODAŇ, B., DOHNAL, T. (2008) *Rekreologie*. 2., upravené a rozšířené vydání. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2008. ISBN 978-80-244-2197-1.

IPAQ. (2005). *Manuál pro zpracování a analýzu dat Mezinárodního dotazníku pohybové aktivity (IPAQ)- krátká a dlouhá verze*.

JANDOVÁ, S., OLEŚNIEWICZ, P., DOHNAL, T. (2014) *Vybrané aspekty rekreologie*. Liberec: TUL, 2014. ISBN 978-80-7494-168-9.

KALMAN, M. (2011) *Národní zpráva o zdraví a životním stylu dětí a školáků: na základě mezinárodního výzkumu uskutečněného v roce 2010 v rámci mezinárodního projektu "Health Behaviour in School-aged Children: WHO Collaborative Cross-National study (HBSC)" : HBSC, Česká republika, 2010*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-80-244-2985-4.

KALMAN, M., HAMŘÍK, Z., & PAVELKA, J. (2009). *Podpora pohybové aktivity pro odbornou veřejnost*. Olomouc: ORE-institut.

KLEINER, S. M. (2015). *Fitness výživa: Eating program*. 2. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5289-1.

KLIMEŠOVÁ, I. (2016). *Základy sportovní výživy*. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2016. ISBN 978-80-244-4971-5.

KOLOUCH, V., WELBURN, H. M. (2007) *Začínáme ve fitness: [rady, návody a odpovědi na nejčastěji kladené dotazy]*. Brno: Computer Press, 2007. ISBN 978-80-251-1636-4.

KOPECKÝ, M., KIKALOVÁ, K., & TOMANOVÁ, J. (2013). *Antropologicko-psychologicko-sociální aspekty podpory zdraví a výchovy ke zdraví*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého

KOPEČNÁ, K. (2017). *Pohybová aktivita a životní spokojenost u žen v dámském fitness*. Olomouc, 2017. Diplomová práce

KREJČÍK, V., ALTNEROVÁ, J. (2007). *Cvičení pro radost*. Praha, Česká republika: Grada Publishnig.

KUBÁTOVÁ, H. (2010). *Sociologie životního způsobu*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2456-0.

KUDLÁČEK, M., FROMEL, K. (2012). *Sportovní preference a pohybová aktivita studentek a studentů středních škol*. Olomouc, Česká republika: Univerzita Palackého.

MACHOVÁ, J., KUBÁTOVÁ, D. a kol. (2015). *Výchova ke zdraví*. 2., aktualiz. vyd. Praha: Grada, 2015. ISBN 978-80-247-5351-5.

MERCHANT, J., GRIFFIN, B., & CHARNOCK, A. (2007). *Sport and Physical Activity: The Role of Health Promotion*. New York: Palgrave MacMillan, 2007. ISBN 978-1-4039-3412-3.

NYKODÝM, J., ZVONÁŘ, M. a SEBERA, M. (2011). Pohybová aktivita studentů Masarykovy univerzity. *Studia sportiva*, Brno: Fakulta sportovních studií Masarykovy univerzity, 2011, roč. 2011/5, č. 1, s. 57-63. ISSN 1802-7679.

OLESNIEWICZ, P. (2013). *Rozprawy naukowe*. Wrocław: Wydawnictwo AWF.

OMOROU, A. Y., COSTE, J., ESCALON, H., & VUILLEMIN, A. (2016). Patterns of physical activity and sedentary behaviour in the general population in France: cluster analysis with personal and socioeconomic correlates. *Journal of public health*. Vol. 38, Issue 3, pp. 483-492. ISSN 2198-1833.

PAULÍK, K. (2010). *Psychologie lidské odolnosti*. Praha: Grada, 2010. ISBN 978-80-247-2959-6.

PERIČ, T. a kol. (2012). *Sportovní příprava dětí – druhé vydání*. Praha: Grada, 2012. ISBN 978-80-247-4218-2.

PEŠEK, O. (2013). *Typologie zákazníka pražských fitness center*. Praha, 2013. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze. Fakulta tělesné výchovy a sportu. Vedoucí práce Jan Šíma.

SKOLNIK, H., & CHERNUS, A. (2011). *Výživa pro maximální sportovní výkon: správně načasovaný jídelníček*. Praha: Grada, 2011. ISBN 978-80-247-3847-5.

STACKEOVÁ, D. (2008) *Fitness programy - teorie a praxe: metodika cvičení ve fitness centrech*. 2., dopl. a přeprac. vyd., (1. v nakl. Galén). Praha: Galén, 2008. ISBN 978-80-7262-541-3.

STEWART, G. W. (1995). *Active living: the miracle medicine for a long and healthy life*. Hong kong, Čínská lidová republika: Copyright

TAFALA, V., ZAPLETALOVÁ, J., & PASTUCHA, D. (2015). Pozitivní vliv pravidelné fyzické aktivity u zdravých lidí na snížení rizikových faktorů pro

kardiovaskulární onemocnění. *Medicina pro praxi*, 2010, roč. 12, č. 13, s. 194-194. ISSN 1214-8687.

VILIKUS, Z. (2015). *Výživa sportovců a sportovní výkon*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2015. ISBN 978-80-246-3152-3.

VÍTEK, L. (2008). *Jak ovlivnit nadváhu a obezitu*. Praha: Grada, 2008. ISBN 978-80-247-2247-4.

WORLD HEALTH ORGANIZATION, 2015. [online]. © 2007 [cit. 2015-04-18]. Dostupné z: <http://www.who.cz/>.

Internetové zdroje

Supertělo [online]. [cit. 2018-9-10]. Dostupné z: <http://www.supertelo.cz>

Teorie tělesné výchovy a sportu: HISTORIE fitness a wellness [online]. [cit. 2018-9-10]. Dostupné z: <http://telesna-vychova.studentske.eu/2008/03/historie-fitness-wellness.html>

DO PRÁCE NA KOLE [online]. [cit. 2018-9-10]. Dostupné z: <https://www.dopracenakole.cz/>

MEZINÁRODNÍ DOTAZNÍK K POHYBOVÉ AKTIVITĚ

Zajímáme se o pohybovou aktivitu, kterou vykonáváte jako součást Vašeho každodenního života. V otázkách se Vás budeme ptát na čas, který jste strávili pohybovou aktivitou **v posledních 7 dnech**. Prosíme Vás o zodpovězení všech otázek, i když se nepovažujete za pohybově aktivního člověka. Zamyslete se prosím nad aktivitami, které provádíte v zaměstnání, jako součást domácích prací, na zahradě, při přesunu z místa na místo a ve Vašem volném čase při rekreaci, cvičení nebo sportu.

Zamyslete se nad **intenzivní** (tělesně náročná) a **středně zatěžující** pohybovou aktivitou, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů**. **Intenzivní** pohybová aktivita se vyznačuje těžkou tělesnou námahou a zadýcháním. **Středně zatěžující** pohybová aktivita se vyznačuje střední tělesnou námahou, při níž dýcháte trochu víc než normálně.

1. ČÁST: POHYBOVÁ AKTIVITA V RÁMCI PRÁCE NEBO STUDIA

První část se týká Vaší práce nebo studia. Zahrnuje Vaše placené zaměstnání, školní docházku, zemědělské práce, dobrovolnickou práci a jakoukoliv další neplacenou práci, kterou jste dělal/a mimo svůj domov. Nezahrnuje sem neplacenou práci, kterou děláte doma, jako např. domácí a zahradní práce, údržbu domu (bytu) a péči o rodinu. Na to se ptáme ve 3. části.

1. Máte v současnosti zaměstnání (školní docházka) nebo neplacenou práci mimo svůj domov?

☐ Ano

☐ Ne



Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

Následující otázky se týkají veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** jako součást Vašeho placeného zaměstnání (školní docházka) nebo neplacené práce. Není sem zahrnut přesun do práce a z práce (do školy a ze školy).

2. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, např. zvedání těžkých břemen, kopání (rytí), těžké stavební práce, výstup do schodů **v rámci Vaší práce nebo studia**? Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, které trvala nepřetržitě alespoň 10 minut.

_____ dnů v týdnu



Žádná intenzivní pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem

→ Přejděte k otázce č. 4

3. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně
_____ minut denně

4. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, např. přenášení lehkých břemen, **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezahrnujte prosím chůzi.

_____ dnů v týdnu



Žádná středně zatěžující pohybová aktivita spojená s prací nebo studiem



Přejděte k otázce č. 6

5. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně
_____ minut denně

6. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **v rámci Vaší práce nebo studia**? Nezapočítávejte prosím chůzi do práce (školy) nebo z práce (školy).

_____ dnů v týdnu



Žádná chůze spojená s prací nebo studiem



Přejděte ke 2. části: PŘESUNY...

7. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** v rámci Vaší práce nebo studia (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně
_____ minut denně

2. ČÁST: PŘESUNY - POHYBOVÁ AKTIVITA PŘI DOPRAVĚ

Následující otázky se vztahují k tomu, jak se přesouváte z místa na místo, včetně míst jako pracoviště, obchody, kina atd.

8. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **cestoval/a motorovým dopravním prostředkem**, jako např. vlakem, autobusem, autem nebo tramvají?

_____ dnů v týdnu

☐ Žádné cestování motorovým dopravním prostředkem → **Přejděte k otázce č. 10**

9. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **cestováním** ve vlaku, autobusu, autě, tramvaji nebo jiném motorovém dopravním prostředku (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně
_____ minut denně

Nyní berte v úvahu pouze **jízdu na kole** a **chůzi** při cestování do práce a z práce, do školy a ze školy, pochůzkách nebo jiném přesunu z místa na místo.

10. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **jezdil/a na kole** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?

_____ dnů v týdnu

☐ Žádná jízda na kole z místa na místo → **Přejděte k otázce č. 12**

11. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **jízdou na kole** z místa na místo (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně
_____ minut denně

12. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **při přesunu z místa na místo**?

_____ dnů v týdnu

☐ Žádná chůze z místa na místo → **Přejděte ke 3. části: DOMÁCÍ PRÁCE...**

13. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů **chůzí** z místa na místo (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně
_____ minut denně

3. ČÁST: DOMÁCÍ PRÁCE, ÚDRŽBA DOMU (BYTU) A PÉČE O RODINU

Tato část se týká pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** doma a okolo domu, jako např. domácí práce, zahrádkaření, práce v okolí domu, údržba domu (bytu) a péče o rodinu.

14. Berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu, jako zvedání těžkých břemen, štípání dříví, odklizení sněhu nebo rytí **na zahradě nebo v okolí domu**?

_____ dnů v týdnu

☐ Žádná intenzivní pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → **Přejděte k otázce č. 16**

15. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně
_____ minut denně

16. Opět berte v úvahu pouze tu pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, zametání, mytí oken a hrabání **na zahradě nebo v okolí domu**?

_____ dnů v týdnu

☐ Žádná středně zatěžující pohybová aktivita na zahradě nebo v okolí domu → **Přejděte k otázce č. 18**

17. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity na zahradě nebo v okolí domu (v průměru za jeden den)?
- _____ hodin denně
_____ minut denně
18. Ještě jednou berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, které jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu, jako např. přenášení lehkých břemen, mytí oken, drhnutí podlahy a zametání **u vás doma**?
- _____ dnů v týdnu
- ☐ Žádná středně zatěžující pohybová aktivita doma ➡ **Přejděte ke 4. části: REKREACE...**
19. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity u vás doma (v průměru za jeden den)?
- _____ hodin denně
_____ minut denně

4. ČÁST: REKREACE, SPORT A VOLNOČASOVÁ POHYBOVÁ AKTIVITA

Tato část se týká veškeré pohybové aktivity, kterou jste prováděl/a **během posledních 7 dnů** pouze při rekreaci, sportu, cvičení nebo ve volném čase. Nezahrnujte prosím tu aktivitu, které jste uvedl/a již dříve.

20. Nezapočítávejte chůzi, kterou jste uvedl/a již dříve. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste **chodil/a** nepřetržitě alespoň 10 minut **ve svém volném čase**?
- _____ dnů v týdnu
- ☐ Žádná chůze ve volném čase ➡ **Přejděte k otázce č. 22**
21. Kolik času jste obvykle strávil/a **chůzí** v jednom z těchto dnů ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?
- _____ hodin denně
_____ minut denně
22. Berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **intenzivní** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. aerobik, běh, rychlou jízdu na kole nebo rychlé plavání?
- _____ dnů v týdnu
- ☐ Žádná intenzivní pohybová aktivita ve volném čase ➡ **Přejděte k otázce č. 24**
23. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů prováděním **intenzivní** pohybové aktivity ve svém volném čase (v průměru za jeden den)?
- _____ hodin denně
_____ minut denně
24. Opět berte v úvahu pouze takovou pohybovou aktivitu, kterou jste prováděl/a nepřetržitě alespoň 10 minut. V kolika dnech **během posledních 7 dnů** jste prováděl/a **středně zatěžující** pohybovou aktivitu **ve svém volném čase**, jako např. jízdu na kole běžným tempem, plavání běžným tempem a tenisovou čtyřhru?
- _____ dnů v týdnu
- ☐ Žádná středně zatěžující pohybová aktivita ve volném čase ➡ **Přejděte k 5. části: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM**
25. Kolik času jste obvykle strávil/a v jednom z těchto dnů ve svém volném čase prováděním **středně zatěžující** pohybové aktivity (v průměru za jeden den)?
- _____ hodin denně
_____ minut denně

5. ČÁST: ČAS STRÁVENÝ SEZENÍM

Poslední otázky se týkají času, který strávíte sezením v práci, ve škole, doma, při studiu a ve volném čase. To může zahrnovat čas, který strávíte sezením u stolu, na návštěvě přátel, u čtení nebo sezením a ležením při sledování televize. Nezahrnujte čas strávený sezením v motorovém dopravním prostředku, který jste již uvedl/a dříve.

26. Kolik času denně jste obvykle strávil/a **sezením** v **pracovních dnech** během **posledních 7 dnů** (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně
_____ minut denně

27. Kolik času denně jste obvykle strávil/a **sezením** ve **víkendových dnech** během **posledních 7 dnů** (v průměru za jeden den)?

_____ hodin denně
_____ minut denně

DEMOGRAFICKÉ OTÁZKY

1. Pohlaví: _____ Muž
_____ Žena
2. Kolik vám bylo let při vašich posledních narozeninách?
_____ Let
_____ Nevím/Nejsem si jistý/á
_____ Odmítám odpovědět
3. Kolik let školní docházky máte ukončeno (včetně základní školy)?
_____ Let
_____ Nevím/Nejsem si jistý/á
_____ Odmítám odpovědět
4. Máte v současné době placené zaměstnání?
_____ Ano
_____ Ne
_____ Nevím/Nejsem si jistý/á
_____ Odmítám odpovědět
5. Pokud ano, kolik hodin týdně pracujete ve všech zaměstnáních?
_____ Hodin týdně
_____ Nevím/Nejsem si jistý/á
_____ Odmítám odpovědět
6. Kam zařadíte místo, kde žijete?
_____ Velké město (> 100 000 obyvatel)
_____ Středně velké město (30 000 - 100 000 obyvatel)
_____ Menší město (1 000 - 29 999 obyvatel)
_____ Malá obec/vesnice (< 1 000 obyvatel)
_____ Nevím/Nejsem si jistý/á
_____ Odmítám odpovědět

Přejděte k otázce č. 6
Přejděte k otázce č. 6
Přejděte k otázce č. 6

Doplňující údaje

Výška (cm): Hmotnost (kg):

Bydliště: okres: obec: Národnost:

Způsob bydlení (dům-D, bytový dům-B): Kuřák (ano-A, ne-N):

Způsob života (sám-S, v rodině-R, v rodině s dětmi do 18 let-RD): Máte psa (ano-A, ne-N):

Materiální podmínky: mám k dispozici (ano-A, ne-N) kolo auto chatu, chalupu

Organizovanost (pravidelná účast v organizované pohybové aktivitě po většinu roku-organizuje osoba nebo instituce, ne-N, 1x, 2x, více krát - týdně):

Sportovní činnost, kterou během roku nejčastěji provozujete
a kterou byste nejraději provozoval/a
Neprovozují žádnou sportovní aktivitu

Děkujeme Vám za pečlivé a pravdivé vyplnění dotazníku.

Dotazník životní spokojenosti

J. Fahrenberg, M. Myrtek, J. Schumacher, E. Brähler

Zaškrtněte prosím u každého z tvrzení na následujících stranách vždy to číslo, které nejvíce odpovídá vaší spokojenosti ve vztahu k danému tvrzení.

Příklad:	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)	ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
S počasiem jsem...				X			

Pokud tedy – jako v tomto případě – nejste s počasiem ani spokojen(a), ani nespokojen(a), zaškrtněte prosím ④.

U každého tvrzení zaškrťávejte prosím pouze jedno políčko.

ZDRAVÍ	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)	ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
Se svým tělesným zdravotním stavem jsem							
Se svou duševní kondicí jsem							
Se svou tělesnou kondicí jsem							
Se svou duševní výkonností jsem							
Se svou obranyschopností proti nemocem jsem							
Když myslím na to, jak často mám bolesti, jsem							
Když myslím na to, jak často jsem až dosud byl(a) nemocný(á), jsem							

PRÁCE A ZAMĚSTNÁNÍ (osoby v důchodu: hodnotte prosím své bývalé zaměstnání)	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦
	velmi nespokojen(a)	nespokojen(a)	spíše nespokojen(a)	ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	spíše spokojen(a)	spokojen(a)	velmi spokojen(a)
Se svým postavením na pracovišti jsem							
Když myslím na to, jak jistá je moje budoucnost v zaměstnání, jsem							
S úspěchy, které mám v zaměstnání, jsem							
S možnostmi postupu, které mám na mém pracovišti, jsem							
S atmosférou na pracovišti jsem							
Co se týká mých pracovních povinností a zátěže, jsem							
S pestrostí, kterou mi nabízí mé zaměstnání, jsem							

FINANČNÍ SITUACE	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svým příjmem / platem jsem							
S tím, co vlastním, jsem							
Se svým životním standardem jsem							
S hmotným zajištěním své existence jsem							
Se svými budoucími možnostmi výdělku jsem							
S možnostmi, které mohu vzhledem ke své finanční situaci nabídnout své rodině, jsem							
Se svým budoucím očekávaným (finančním) zajištěním ve stáří jsem							

VOLNÝ ČAS	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
S délkou své každoroční dovolené jsem							
S množstvím svého volného času po práci a o víkendech jsem							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší dovolená, jsem							
S kvalitou odpočinku, který mi přináší volný čas po práci a víkendy, jsem							
S množstvím času, který mám k dispozici pro své koníčky, jsem							
S časem, který mohu věnovat blízkým osobám, jsem							
S pestrostí svého volného času jsem							

MANŽELSTVÍ A PARTNERSTVÍ (Vyplňte prosím pouze pokud máte stálého partnera / partnerku)	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše spokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
S požadavky, které na mne klade mé manželství / partnerství jsem							
S našimi společnými aktivitami jsem							
S upřímností a otevřeností svého partnera / partnerky jsem							
S pochopením které má pro mne můj partner / partnerka, jsem							
S něžností a náklonností, kterou mi můj partner / partnerka projevuje, jsem							
S bezpečím, které mi poskytuje můj partner / partnerka, jsem							
S ochotou pomoci, kterou mi projevuje můj partner / partnerka, jsem							

VZTAH K VLASTNÍM DĚTEM (Vyplňte pouze pokud máte vlastní děti)	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše pokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Když myslím na to, jak s dětmi vzájemně vycházíme, jsem							
Když myslím na úspěchy svých dětí ve škole a zaměstnání, jsem							
Když myslím na to, kolik radosti mám ze svých dětí, jsem							
Když myslím na námahu a výdaje, které mě mé děti stály, jsem							
S vlivem, který mám na své děti, jsem							
S uznáním, které se mi od mých dětí dostává, jsem							
S našimi společnými aktivitami jsem							

VLASTNÍ OSOBA	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše pokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svými schopnostmi a dovednostmi jsem							
Se způsobem, jak jsem až doposud žil, jsem							
Se svým vnějším vzhledem jsem							
Se svým sebevědomím a sebejistotou jsem							
Se svým charakterem (povahou) jsem							
Se svou vitalitou (tzn. s radostí ze života a životní energií) jsem							
Když myslím na to, jak vycházím s ostatními lidmi, jsem							

SEXUALITA	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše pokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Se svou tělesnou přitažlivostí jsem							
Se svou sexuální výkonností jsem							
S četností svých sexuálních kontaktů jsem							
S tím, jak často se mi můj partner / partnerka tělesně věnuje (dotýká se mne, hladí mne), jsem							
Se svými sexuálními reakcemi jsem							
Když myslím na to, jak otevřeně mohu mluvit o sexuální oblasti, jsem							
Když myslím na to, jak se k sobě s partnerem v sexualitě hodíme, jsem							

PRÁTELE, ZNÁMÍ A PŘÍBUZNÍ	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše pokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
Když myslím na okruh svých přátel a známých, jsem							
S kontaktem se svými příbuznými jsem							
S kontaktem se svými sousedy jsem							
S pomocí a podporou, kterou mi poskytují přátelé a známí, jsem							
Se svými veřejnými a spolkovými aktivitami jsem							
Se svou společenskou angažovaností jsem							
Když myslím na to, jak často se dostanu mezi lidi. Jsem							

BYDLENÍ	① velmi nespokojen(a)	② nespokojen(a)	③ spíše nespokojen(a)	④ ani spokojen(a) ani nespokojen(a)	⑤ spíše pokojen(a)	⑥ spokojen(a)	⑦ velmi spokojen(a)
S velikostí svého bytu jsem							
Se stavem svého bytu jsem							
S výdaji na svůj byt (nájem, příp. splátky) jsem							
S polohou svého bytu jsem							
S dosažitelností dopravních prostředků jsem							
Když myslím na míru zátěže hlukem, jsem ve svém bytě							
Se standardem svého bytu jsem							

Odpovězte, prosím, na následující otázky tak, že zaškrtnete hodící se odpověď.

Pohlaví: ☐ muž ☐ žena

Věk: let

Dosažené vzdělání:

- ☐ nedokončené základní vzdělání
☐ základní
☐ vyučen bez maturity
☐ vyučen s maturitou
☐ ukončené středoškolské vzdělání
☐ ukončené vysokoškolské vzdělání

Rodinný stav:

- ☐ ženatý / vdaná
☐ svobodný(á)
☐ vdovec / vdova
☐ rozvedený(á)

Domácnost:

- ☐ žiji sám / sama
☐ žiji s partnerem / partnerkou

Jste zaměstnaný(á)?

- ☐ ano
☐ ano, ve vlastní firmě
☐ v domácnosti
- anebo jste:
☐ žák / žákyně
☐ student / studentka
☐ v učení
☐ v důchodu
☐ nezaměstnaný(á)

Zaměstnání:

.....

Děkujeme na vaši spolupráci.